EDAD: ADULTOS COMPETICIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos al juego de pies:
  - Diferenciación del juego de pies de contención del de defensa.
  - Reconocimiento de los diferentes tipos de apoyo que se deben utilizar en situaciones de preparación de jugadas y en situaciones de jugadas de ataque.
  - Reconocimiento de los diferentes tipos de apoyo que se deben utilizar en situaciones de aproximaciones a la red.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar las señas que sirven para establecer los inicios de jugadas, en la modalidad del doble:
  - Señales visuales.
  - Comentarios referentes a los inicios de jugadas.

  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:
  - Conocimiento de la posición «a la americana».
  - Conocimiento de la posición «a la australiana».

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar inicios de jugadas de servicio y de red relativos a la modalidad del individual:
  - Realización del servicio y red cortado con dirección: abierto, al medio o al cuerpo.
  - Realización del servicio y red liftado con dirección: abierto, al medio o al cuerpo.
  - Ubicación de la 1ª volea de posición con dirección: al hueco, a contrapié o al punto débil del contrario.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

<table>
<tr>
<td>1ª
Semana</td>
<td>
TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies de fondo.
Concepto del golpe de derecha y de revés en contención: diferenciamos el golpeo de contención con el de defensa, cuando el jugador impacta la pelota fuera del rectángulo de juego y el desplazamiento de aproximación hacia la pelota no haya sido superior a dos pasos.
DERECHA EN CONTENCION

REVÉS EN CONTENCION

Técnica del juego de pies:
- Salida con el pie de golpeo.
- Realización de 2 pasos cruzados. Golpe con apoyo final cruzado o frontal (con o sin deslizamiento).
Concepto del golpe de derecha y de revés en defensa: diferenciamos el golpeo de defensa con el de contención, cuando el jugador impacta la pelota fuera del rectángulo de juego y el desplazamiento de aproximación hacia la pelota es de cuatro pasos o superior.
DERECHA EN DEFENSA

REVÉS EN DEFENSA

Técnica del juego de pies:
- Salida con el pie de golpeo.
- Realización de 4 pasos cruzados. Golpe con apoyo final cruzado o frontal (con o sin deslizamiento).
</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES DE FONDO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo en contención de derecha a derecha recuperando el centro de la pista después del golpeo. Igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo en defensa (golpeando la pelota al segundo bote) de derecha a derecha e intentando recuperar el centro de la pista después del golpeo. Igual, pero de revés a revés. Ejercicio 4: se debe realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza con la mano una pelota al jugador y éste la golpea en contención de derecha. El profesor no vuelve a tirar otra pelota hasta que el jugador recupere el centro de la pista. Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza con la mano una pelota al jugador y éste la golpea en defensa de derecha. El profesor no vuelve a tirar otra pelota hasta que el jugador recupere el centro de la pista. Ejercicio 4: igual, pero de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo golpeando una vez cada uno en forma de rueda. Los pasillos de dobles entran dentro del área de juego. Juego 2: gran slam —modificado— de individual (los pasillos de dobles entran dentro del área de juego).	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

2ª Semana	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en jugadas de preparación al ataque y jugadas de ataque.** Concepto del golpe de derecha y de revés en preparaciones y ataques: este golpe se realiza cuando el jugador golpea dentro del rectángulo de juego. **DERECHA EN PREPARACIÓN**   **REVÉS EN PREPARACIÓN**  Técnica del juego de pies: - Salida con el pie de golpeo. - Realización de 2 pasos cruzados cerca de la línea de fondo (jugada de preparación) o dentro de la pista (jugada de ataque.) - Golpe con apoyo final cruzado o frontal. Concepto del golpe de preparación con cambio de derecha y apoyo cruzado: en las pelotas que botan **cortas y por la parte del revés**, el jugador debe aproximarse a esta volteándose de derecha e impactando con apoyo **cruzado**. **CAMBIO DE DERECHA EN PREPARACIÓN**  Técnica del juego de pies: - Salida hacia atrás con el pie de golpeo. - Realización de pasos cruzados en semi-circulos. - Golpe con apoyo final cruzado.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN JUGADAS DE PREPARACIÓN AL ATAQUE Y JUGADAS DE ATAQUE).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo golpeando de derecha y de revés con apoyo cruzado. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo golpeando de derecha y de revés con apoyo frontal. Ejercicio 4: se debe realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 y 3	
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas al jugador y éste las golpea alternativamente de derecha y de revés en forma de preparación de jugada realizando los apoyos cruzados (los pies deben estar cerca de la línea de fondo). Ejercicio 2: igual, pero con apoyo frontal. Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas al jugador y éste las golpea alternativamente de derecha y de revés en forma de ataque realizando el apoyo cruzado (los pies deben estar dentro de la pista). Ejercicio 4: igual, pero con apoyo frontal.	EJERCICIO 1 y 2 EJERCICIO 3 y 4	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual.	JUEGO 1	
30'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

3ª Semana

TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en aproximaciones de derecha a la red.

Concepto del golpe de aproximación de derecha con apoyo frontal: en las pelotas que botan **cortas y cruzadas**, el jugador debe aproximarse a esta y golear con apoyo **frontal**, para posteriormente subir a volear.

APROXIMACIÓN DE DERECHA CON APOYO FRONTAL



Técnica del juego de pies:

- Salida con el pie de golpeo.
- Realización de 2 pasos cruzados diagonales dentro del área de juego. Golpe con apoyo final frontal.

Concepto del golpe de aproximación de derecha con apoyo cruzado: en las pelotas que botan **cortas y centradas**, el jugador debe aproximarse a esta y golear con apoyo **cruzado**, para posteriormente subir a volear.

APROXIMACIÓN DE DERECHA CON APOYO CRUZADO



Técnica del juego de pies:

- Salida con el pie de golpeo.
- Realización de 2 pasos cruzados diagonales dentro del área de juego. Golpe con apoyo final cruzado.

Concepto del golpe de aproximación con cambio de derecha y apoyo cruzado: en las pelotas que botan **cortas y por la parte del revés**, el jugador debe aproximarse a esta volteándose de derecha e impactando con apoyo **cruzado**, este posteriormente debe subir a la red.

APROXIMACIÓN CON CAMBIO DE DERECHA Y APOYO CRUZADO



Técnica del juego de pies:

- Salida hacia atrás con el pie de golpeo.
- Realización de pasos cruzados en semicírculos. Golpe con apoyo final cruzado.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN APROXIMACIONES DE DERECHA A LA RED).

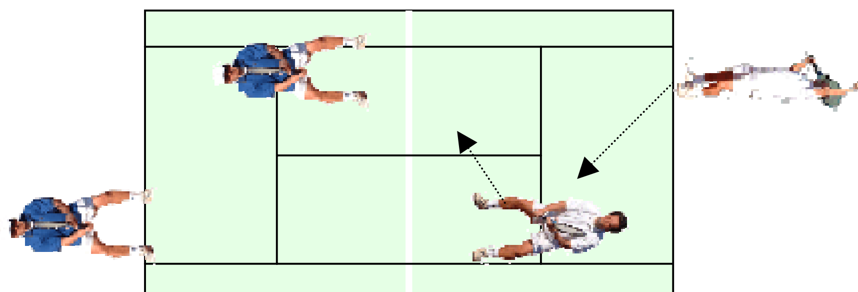
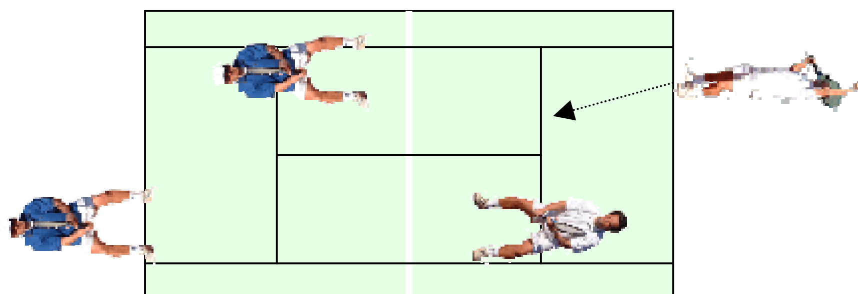
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación de derecha con apoyo final frontal. Ejercicio 3: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación de derecha con apoyo final cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación con cambio de derecha y apoyo final cruzado.	EJERCICIO 1
PARTE INICIAL			
15’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste realiza el golpeo de derecha con apoyo cruzado. Ejercicio 2: igual, pero con apoyo frontal (golpeo en zona azul). Ejercicio 3: igual, pero con cambio de derecha con apoyo cruzado (zona verde). Ejercicio 4: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste, dependiendo de dónde bote la pelota, realiza el golpeo de derecha con apoyo frontal o cruzado. Si la pelota bota en la zona blanca, el apoyo debe ser cruzado; si bota en la zona azul, el apoyo debe ser frontal y, si bota en la zona verde, el apoyo debe ser cruzado. .	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4
30’			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de servicio, es obligatorio subir a la red).	JUEGO 1
15’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

4ª Semana	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL:** juego de pies en aproximaciones de revés a la red. Concepto del golpe de aproximación de revés con apoyo frontal: en las pelotas que botan **cortas y cruzadas**, el jugador debe aproximarse a esta y golear con apoyo **frontal**, para posteriormente subir a volear. **APROXIMACIÓN DE REVÉS FRONTAL**  Técnica del juego de pies: - Salida con el pie de golpeo. - Realización de 2 pasos cruzados diagonales dentro del área de juego. Golpe con apoyo final frontal. Concepto del golpe de aproximación de revés con apoyo cruzado: en las pelotas que botan **cortas y centradas**, el jugador debe aproximarse a esta y golear con apoyo **cruzado**, para posteriormente subir a volear. **APROXIMACIÓN DE REVÉS CRUZADO**  Técnica del juego de pies: - Salida con el pie de golpeo. - Realización de 2 pasos cruzados diagonales dentro del área de juego. Golpe con apoyo final cruzado. Concepto del golpe de aproximación de revés cortado con «paso de tango» o «de carioca»: en las pelotas que botan **altas y cortas**, el jugador debe aproximarse a esta y cuando la pelota esta subiendo hay golpearla con efecto cortado y apoyo **cruzado “con paso de tango”**, para posteriormente subir a volear. **REVÉS CON «PASO DE TANGO»**  Técnica del juego de pies: - Salida con el pie de golpeo. - Realización de 2 pasos cruzados, diagonales. Golpe con apoyo en forma de «paso de tango».

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN APROXIMACIONES DE REVÉS A LA RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación de revés con apoyo final frontal. Ejercicio 3: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación con apoyo final cruzado.	EJERCICIO 1	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste realiza el golpeo de revés con apoyo cruzado. Ejercicio 2: igual, pero con apoyo frontal. Ejercicio 3: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste, dependiendo de dónde bote la pelota, realiza el golpeo de derecha con apoyo frontal o cruzado. Si la pelota bota en la zona verde, el apoyo debe ser cruzado y, si bota en la zona azul, el apoyo debe ser frontal.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de servicio, es obligatorio subir a la red).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

5ª Semana	**TÁCTICA DE DOBLES: señas de inicios de jugadas.** Inicios de jugadas con señas: Seña de «mano abierta» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición vacante de su compañero. **Mano abierta**  Seña de «puño cerrado» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador no se va a cruzar y que mantendrá su posición inicial en la red. **Puño cerrado** 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (SEÑAS DE INICIOS DE JUGADAS DE SERVICIO Y RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra volea. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de globos cortados contra remates. Ejercicio 4: se deben realizar servicios con salto, cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «PUNTOS DIRIGIDOS» POR EL PROFESOR** Ejercicio 1: un jugador se sitúa al servicio, su compañero en la red y otro jugador al resto. El jugador de la red, antes de que su compañero sirva, ha de marcar con la mano si se va a cruzar o no. En caso de que el jugador de red marque al que sirve que se va a cruzar, éste debe dirigir el servicio hacia la «T». A continuación, el jugador sirve y sube a la volea, el restador resta y finaliza el punto. La pareja sigue el punto sólo hasta interceptar la primera volea, que debe ir dirigida al medio de la pista (zona marcada). Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1
		ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA» Ejercicio 1: competición de dobles —modificado— al mejor de cinco *tie-break* a 7 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles. Juego 2: gran slam de dobles.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’			

6ª Semana

TÁCTICA DE DOBLES: comentarios de inicios de jugadas.

Inicios de jugadas con comentario:

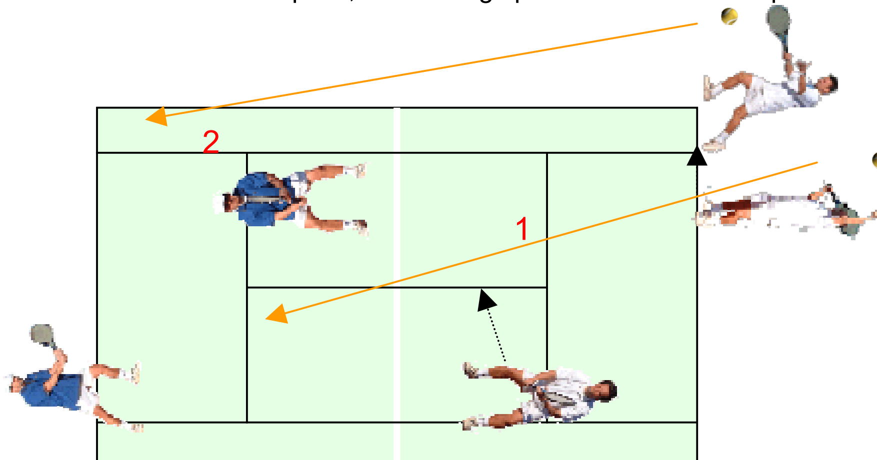
Comentario: «Servicio y posterior golpeo de fondo, dirigido al cuerpo o al pasillo del adversario situado en la red.»

Acción del jugador que sirve: la descrita.

Acción del jugador de red:

Mantenimiento de la posición ante el resto de fondo del adversario.

Desplazamiento para cubrir el centro de la pista, antes del golpeo de fondo del compañero.



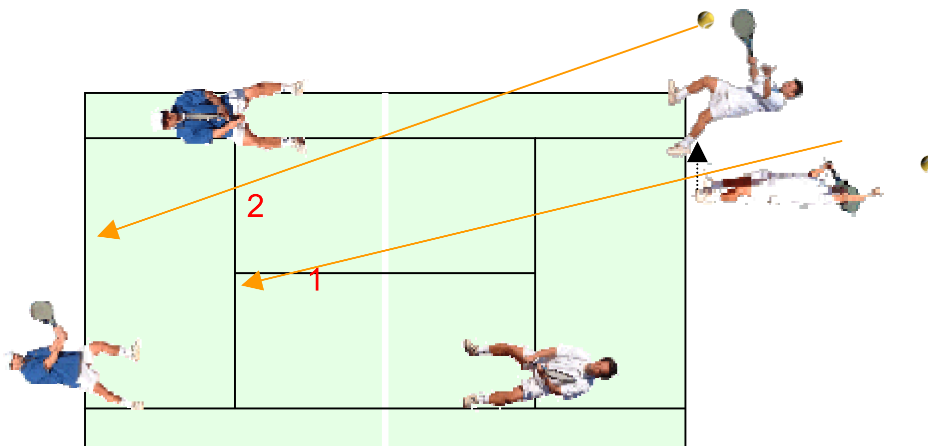
Comentario: «Servicio y posterior golpeo de fondo, dirigido al medio, entre los dos adversarios.»

Acción del jugador que sirve: la descrita.

Acción del jugador de red:

Mantenimiento de la posición ante el resto de fondo del adversario.

Antes del golpeo de fondo del compañero, desplazamiento para cubrir su área de juego (pasillo de dobles).



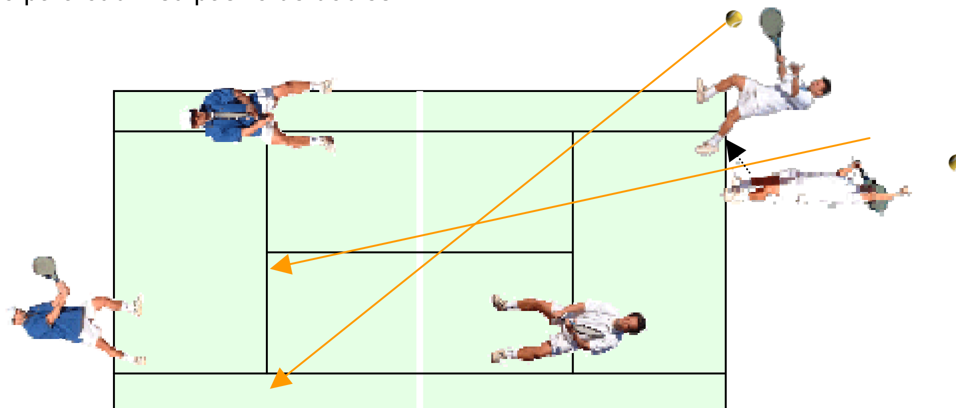
Comentario: «Servicio y posterior golpeo de fondo, cruzado en abertura corta, hacia el adversario que ha restado.»

Acción del jugador que sirve: la descrita.

Acción del jugador de red:

Mantenimiento de la posición ante el resto de fondo del adversario.

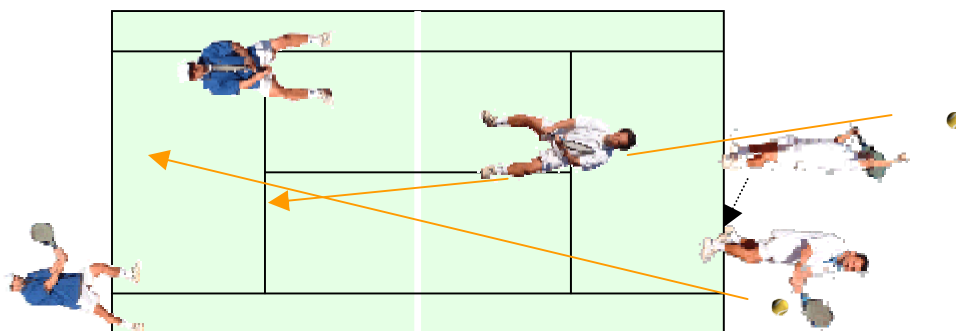
Después del golpeo de fondo cruzado en abertura corta del compañero, desplazamiento perpendicular con el adversario para cubrir su pasillo de dobles.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (COMENTARIOS DE INICIOS DE JUGADAS DESDE EL FONDO DE LA PISTA).

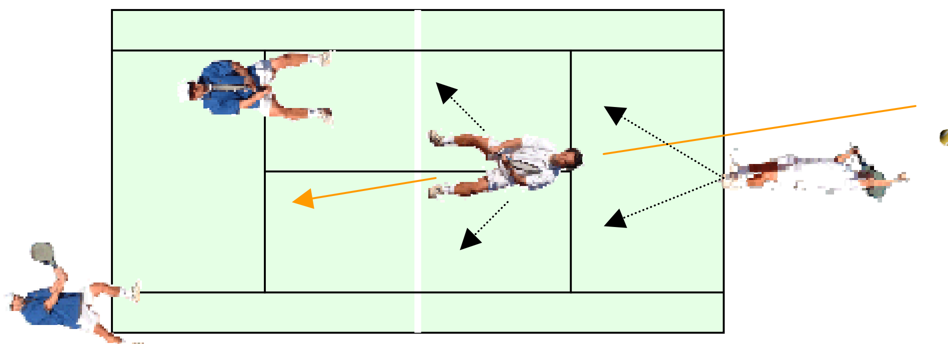
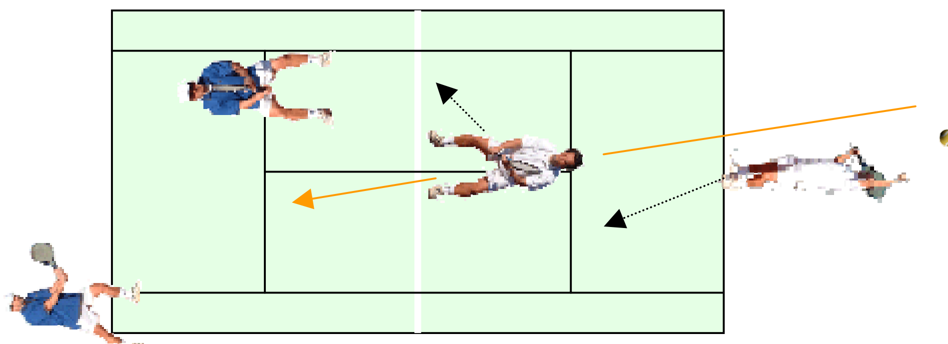
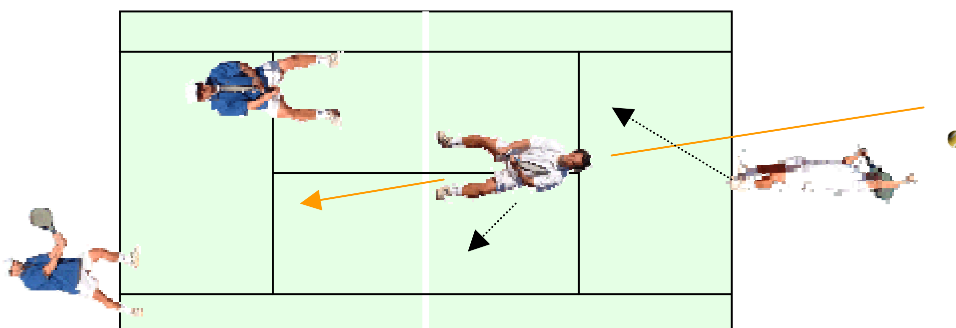
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra volea. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de globos cortados contra remates Ejercicio 4: se deben realizar servicios con salto, cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «PUNTOS DIRIGIDOS» POR EL PROFESOR** Ejercicio 1: un jugador se sitúa al servicio, su compañero en la red y otro jugador al resto. Antes de poner la pelota en juego, el jugador que sirve debe comentar con su compañero la jugada que va a realizar (servicio a la «T» o abierto y posterior golpeo de fondo dirigido al cuerpo o al pasillo del adversario situado en la red). Se sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero servicio y posterior golpeo de fondo dirigido al medio entre los dos adversarios. Ejercicio 3: igual, pero servicio y posterior golpeo de fondo cruzado en abertura corta, hacia el adversario que ha restado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

7ª Semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición «a la australiana» en el juego de fondo.** Posición de los jugadores: Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. Jugador de red: colocado en posición paralela respecto a su compañero.  Esta situación de juego se utiliza para intentar que el jugador que sirve juegue con su mejor golpe (en este caso el revés).

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN «A LA AUSTRALIANA» EN EL JUEGO DE FONDO).

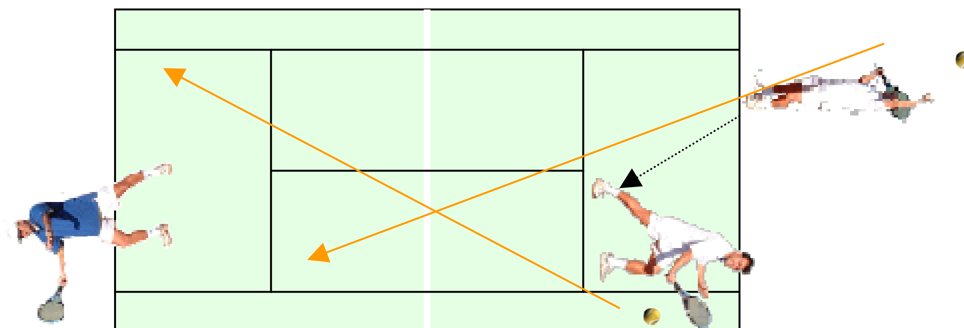
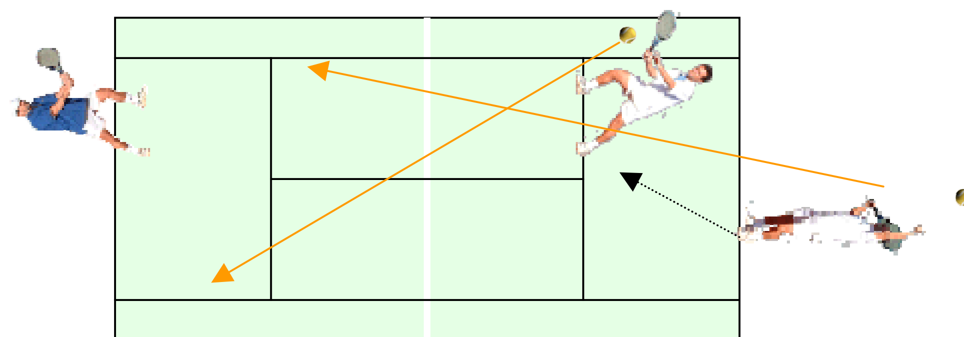
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha a derecha. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de revés a revés. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra volea y remate de la siguiente manera: dos golpes de fondo contra dos voleas y un globo contra un remate. Ejercicio 4: se deben realizar servicios con salto, cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «PUNTOS DIRIGIDOS» POR EL PROFESOR** Ejercicio 1: un jugador se sitúa al servicio, su compañero en la red (posición «a la australiana») y otro jugador al resto. El jugador de la red antes de que su compañero sirva debe marcar con la mano si se va a cruzar o no. En caso de que el jugador de red marque al que sirve que se va a cruzar, éste debe dirigir el servicio hacia la «T». A continuación, el jugador sirve e intenta golpear de fondo siempre con su mejor golpe hacia la zona marcada. Se sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: competición de dobles al mejor de un set	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 1
30’			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el sube baja de dobles. Juego 2: gran slam de individual.	JUEGO 2
15’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

8ª Semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición «a la americana» e inicios de jugadas con señas.**
	Posición de los jugadores «a la americana»: - Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. - Jugador de red: colocado en el centro de la pista, a un metro de la red y en posición de máxima flexión para evitar ser impactado por la pelota del saque.  Esta situación de juego se utiliza para crear la máxima sensación de incertidumbre al adversario que resta. Inicios de jugadas con señas «a la americana»: 1- Seña de «dedo índice señalando hacia la derecha» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar hacia la derecha para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista.  2- Seña de «dedo meñique señalando hacia abajo» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar hacia la izquierda para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN «A LA AMERICANA» E INICIOS DE JUGADAS CON SEÑAS).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de volea a volea. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra volea y remate de la siguiente manera: un jugador realiza un golpe cortado en forma de dejada a los pies del que volea y un globo, y el otro realiza una volea baja y un remate dirigido hacia el contrario. Ejercicio 4: se deben realizar servicios con salto, cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «PUNTOS DIRIGIDOS» POR EL PROFESOR** Ejercicio 1: un jugador se sitúa al servicio (muy hacia el centro), su compañero muy pegado y agachado en el centro de la red y otro jugador al resto. El jugador de la red antes de que su compañero sirva debe marcar con el dedo (índice o meñique) hacia qué lado se va a cruzar (si el que sirve lo hace hacia la «T», normalmente es el de la red el que debe interceptar de volea, pero si lo hace abierto, es el que sube el que debe volear). Se sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: competición de dobles al mejor de un set - *modificado* - : el equipo que sirve, en los inicios de jugada, tiene que utilizar la posición de dobles «Americana».	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 1
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: *winner* individual.	JUEGO 2
TIEMPO TOTAL 60’			

9ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: servicio cortado y juego de red.** Inicios de jugadas en las que se relacione el servicio cortado y el juego de red. Realización del servicio cortado en dirección abierta (al *deuce*) y 1ª volea de posición al hueco.  Realización del servicio cortado en dirección abierta (a la ventaja) y 1ª volea de posición al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (SERVICIO CORTADO EN DIRECCIÓN ABIERTA Y JUEGO DE RED).

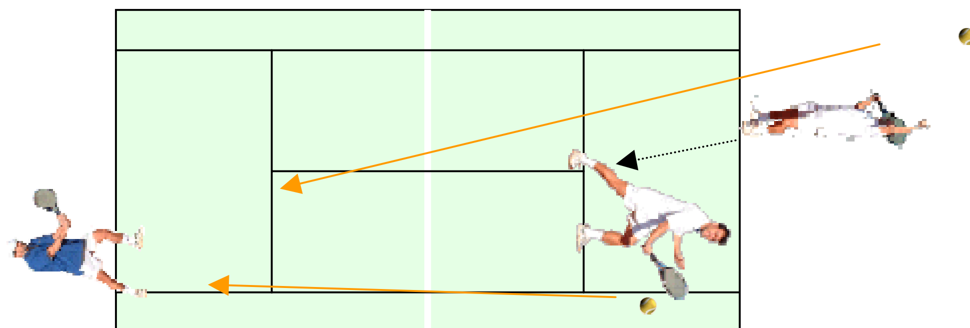
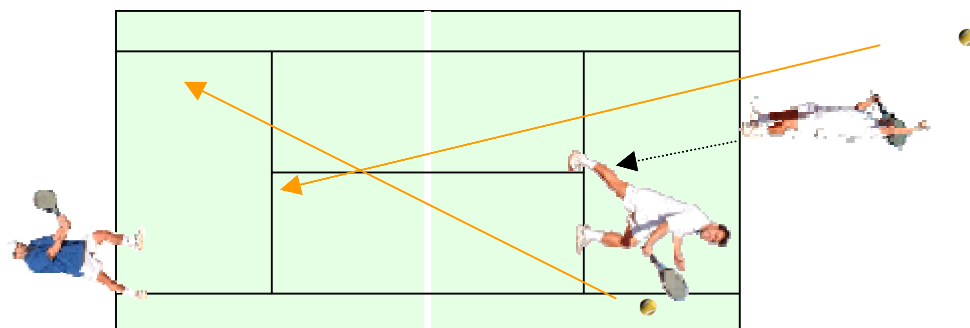
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador se sitúa en el fondo y el otro en la red. El del fondo pone la pelota en juego y mantiene un peloteo golpeando dos veces de derecha o de revés contra dos voleas del jugador situado en la red. Al tercer golpe, el del fondo golpea un globo cortado y el de la red debe rematarlo quedándose en el fondo. A continuación, el del fondo golpea cortado el remate de su compañero en aproximación a la red. Si no se ha fallado, se sigue con el mismo peloteo hasta su finalización, pero invirtiendo las acciones. Ejercicio 3: se deben realizar servicios cortados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro del *deuce* (cortado y con dirección abierta) y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición larga al hueco. Ejercicio 2: igual, pero la primera volea corta al hueco. Ejercicio 3: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro de la ventaja (cortado y con dirección abierta) y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición larga al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero la primera volea debe ser corta y al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de servicio, es obligatorio subir a la red).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

10ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: servicio al cuerpo (liftado o cortado) y juego de red.** Inicios de jugadas en las que se relacione el servicio cortado o liftado y el juego de red. Realización del servicio cortado en dirección al cuerpo (por el lado del revés) y de la 1ª volea de posición al golpe débil del contrario. Realización del servicio liftado en dirección al cuerpo (por el lado del revés) y de la 1ª volea de posición al golpe débil del contrario.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (SERVICIO AL CUERPO CORTADO O LIFTADO Y JUEGO DE RED).

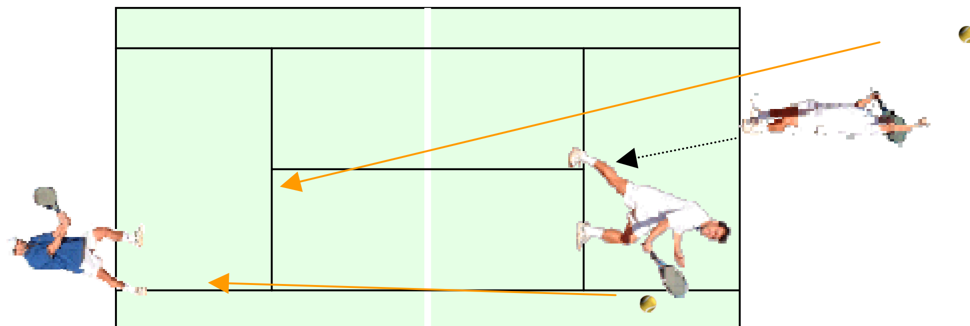
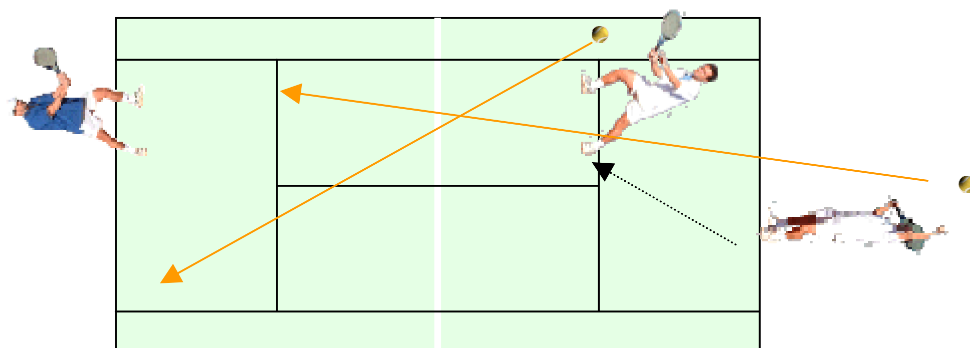
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se deben realizar servicios liftados y cortados dirigidos hacia los conos. Ejercicio 3: se debe realizar servicio-red (dirigiendo el servicio al cuerpo del jugador y golpear sólo la primera volea de posición) contra el resto del profesor (en un cuadro de servicio) o el de un alumno (en el otro cuadro).	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro del *deuce* (cortado o liftado y con dirección al cono) y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición a contrapié. Ejercicio 2: igual, pero la primera volea al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el servicio dirigido al cuadro de la ventaja y la primera volea de posición a contrapié. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero la primera volea al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: dos contra uno.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

11ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: servicio cortado y juego de red.** Inicios de jugadas en las que se relacione el servicio cortado y el juego de red. Realización del servicio cortado en dirección a la «T» (del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición a contrapié.  Realización del servicio cortado en dirección a la «T» (del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (SERVICIO CORTADO A LA «T» Y JUEGO DE RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se deben realizar servicios cortados dirigidos hacia los conos. Ejercicio 3: se debe realizar servicio-red (dirigiendo el servicio al cuerpo del jugador y golpear sólo la primera volea de posición) contra el resto del profesor (en un cuadro de servicio) o el de un alumno (en el otro cuadro).	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro del *deuce* (cortado y con dirección a la «T») y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición dirigiéndola al contrapie del restador. Ejercicio 2: igual, pero la primera volea al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el servicio dirigido al cuadro de la ventaja y la primera volea de posición a contrapie. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero la primera volea al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: Copa Davis: partidos a un *tie-break* (media pista paralela). 1ª ronda: jugador nº 1 contra jugadores 2 . 2ª ronda: jugador nº 1 contra jugador 2, y 2 contra 2. 3ª ronda: dobles.	RONDA 1 RONDA 3	
TIEMPO TOTAL 60’				

12ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: servicio liftado y juego de red.** Inicio de jugadas en las que se relacione el servicio liftado y el juego de red. Realización del servicio liftado en dirección a la «T» (en el lado del *deuce* del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición a contrapié.  Realización del servicio liftado en dirección abierta (en el lado de la ventaja del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (SERVICIO LIFTADO Y JUEGO DE RED CON DIRECCIÓN ABIERTA Y A LA «T»).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
15’		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador se sitúa en el fondo y el otro en la red. El del fondo pone la pelota en juego y mantiene un peloteo golpeando dos veces de derecha o de revés contra dos voleas del jugador situado en la red. Al tercer golpe, el del fondo golpea un globo cortado y el de la red debe rematarlo quedándose en el fondo. A continuación, el del fondo golpea cortado en aproximación a la red. Si no se ha fallado, se sigue el peloteo hasta su finalización, pero invirtiendo las acciones. Ejercicio 3: se deben realizar servicios liftados dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
30’		Ejercicio 1: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro del *deuce* (liftado y con dirección a la «T») y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición a contrapié. Ejercicio 2: igual, pero la primera volea al hueco. Ejercicio 3: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro de la ventaja (liftado y con dirección abierta) y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición al hueco. Ejercicio 4: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro de la ventaja (liftado y con dirección a la «T») y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición a contrapié o al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15’		Juego 1:Davis Cup. 1st ronda: jugador nº 1 contra jugador 2 2nd ronda: jugador nº 1 contra jugador 1, y 2 contra 2. 3rd ronda: dobles.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’				

EDAD: ADULTOS COMPETICIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

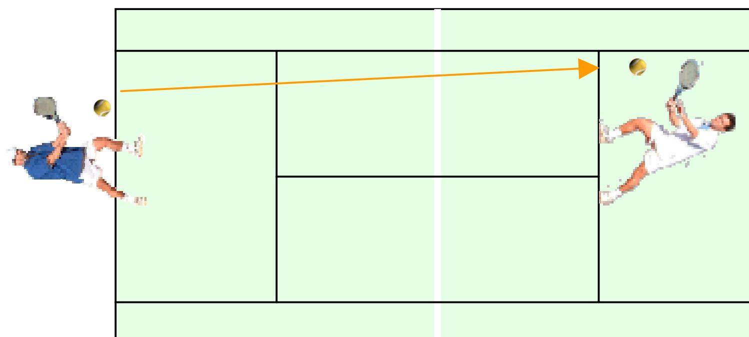
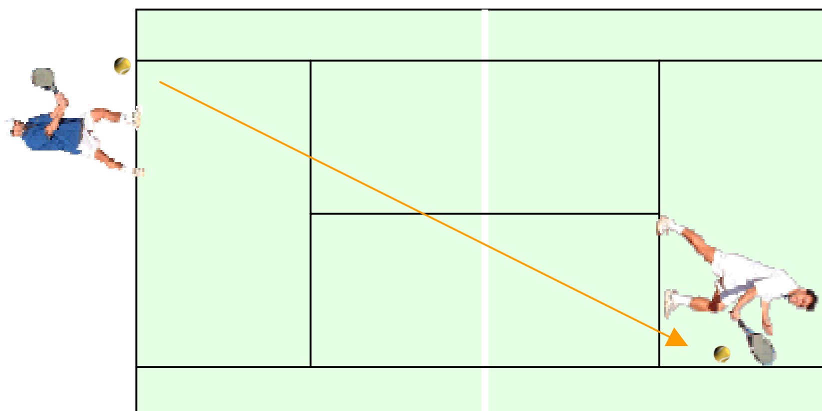
1-OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del individual:
  - Reconocimiento del pasante de posición y del de ataque.
  - Utilización del 1^er^ servicio en dirección al cuerpo y posterior golpe de fondo al hueco.
  - Conocimiento de la aproximación con dirección al centro de la pista.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos técnicos relativos al juego de pies:
  - Diferenciación en las voleas entre los apoyos de ataque y los de defensa.
  - Conocimiento de la secuencia del juego de pies en el servicio y posterior juego de red.
  - Conocimiento del juego de pies en el resto del 1^er^ servicio.
  - Conocimiento del juego de pies en el resto del 2º servicio.
  - Conocimiento de la secuencia del juego de pies en el resto de aproximación a la red.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del individual:
  - Realización de combinaciones de servicio-red y resto- pasante.
  - Realización de combinaciones de 2º servicio-fondo y resto con cambio de derecha.
  - Realización de combinaciones de 2º servicio-fondo y resto- red.
  - Realización de combinaciones de 2º servicio-red y resto- red.

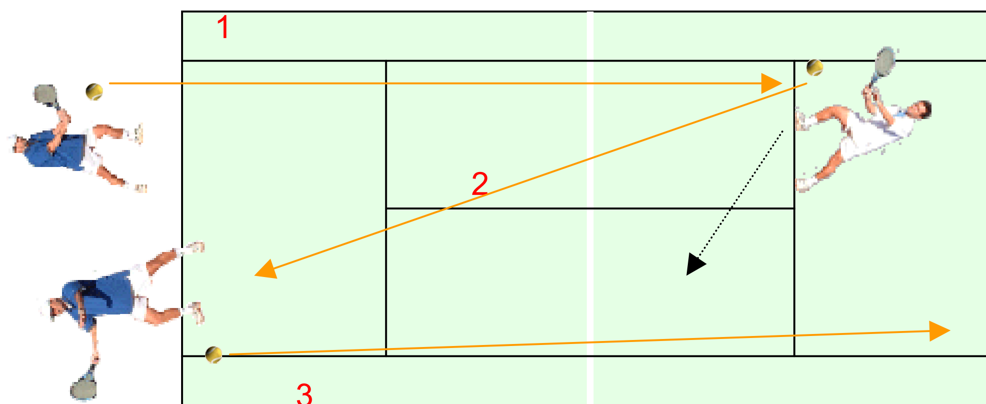
TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: pasantes de posición de derecha y de revés.** Realización de acciones de pasante de posición de derecha. Cuando el jugador contrario se aproxima a la 1ª volea, golpear para obligarle a realizar su 1ª volea por debajo de la red (golpe a los pies).  Realización de acciones de pasante de posición de revés. Cuando el jugador contrario se aproxima a la 1ª volea, golpear para obligarle a realizar su 1ª volea por debajo de la red (golpe a los pies). 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PASANTES DE POSICIÓN DE DERECHA Y DE REVÉS).

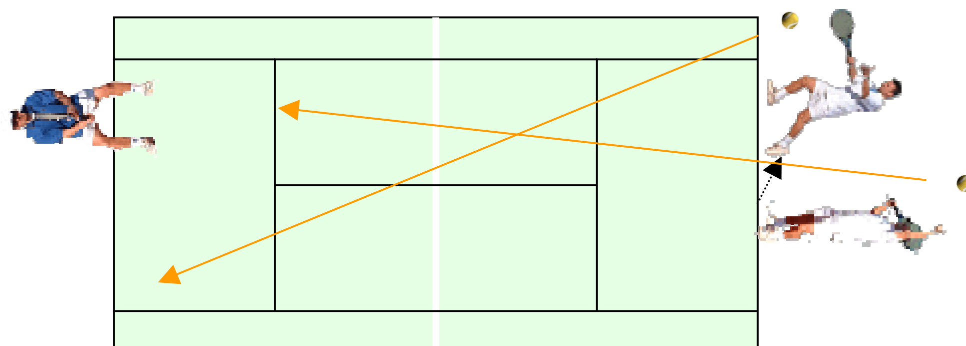
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra red de la siguiente manera: tres golpes de fondo contra tres voleas y un globo cortado contra un remate. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero intercambiando las posiciones. Ejercicio 4: se deben realizar servicios liftados dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota forzada a la derecha del jugador situado en el fondo de la pista y éste debe intentar golpear en forma de pasante de posición a los pies del jugador situado en la red. A continuación, el jugador de red debe volear corto y al hueco y finalizar el punto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el pasante ha de ser de revés. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior (sin jugador en la red), pero el jugador de fondo realiza primero un pasante de posición de derecha y, a continuación, un pasante de posición de revés, ambos dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre un jugador, indistintamente a la derecha o al revés, y éste realiza un golpe de aproximación a la red —dirección libre— para que, a continuación, el jugador de fondo intente un golpeo en forma de pasante de posición dirigiéndolo a los pies de jugador que ha subido a la red. Se sigue el punto hasta su finalización. El profesor va rotando las posiciones de los jugadores en las aproximaciones y los pasantes).	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’		

2ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: pasantes de posición y de ataque, de derecha y de revés.** Realización de acciones de pasante de posición y posterior pasante de ataque. Cuando el jugador contrario se aproxima a la 1ª volea, golpear para obligarle a realizar la 1ª volea por debajo de la red (golpe a los pies). Tras su 1ª volea, realización de un pasante de ataque al hueco, cuya dirección puede ser cruzada o paralela con trayectoria corta o larga. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PASANTES DE POSICIÓN Y DE ATAQUE, DE DERECHA Y DE REVÉS).

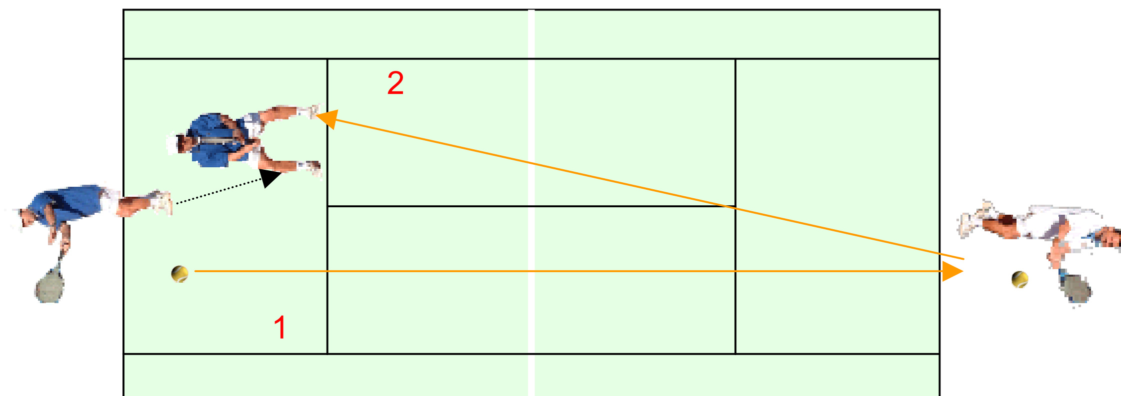
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra red de la siguiente manera: el jugador de fondo golpea con efecto cortado, alternativamente, un globo y una dejada, y el jugador situado en la red golpea, alternativamente, un remate y una volea baja. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero intercambiando las posiciones. Ejercicio 4: se deben realizar servicios dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota forzada a la derecha del jugador situado en el fondo de la pista y éste debe intentar el primer golpeo en forma de pasante de posición a los pies del jugador situado en la red y, a continuación, el jugador situado en la red debe volear al hueco y el jugador de fondo debe realizar un pasante de ataque (*winner*) de revés. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el pasante de posición ha de ser de revés y el pasante de ataque, de derecha.	EJERCICIO 1 Y 2	
		ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA» Ejercicio 1: utilizando toda la pista, un jugador pone la pelota en juego de derecha cruzada, por abajo, en forma de aproximación a la red hacia la derecha del jugador situado en el fondo de la pista. Éste debe golpear en forma de pasante de posición hacia los pies del jugador que ha subido a la red. A continuación, el jugador de red debe volear a contrapié para que el jugador de fondo realice un pasante de ataque de derecha cruzada corta y se finaliza el punto. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero sirviendo por abajo hacia el revés del jugador de fondo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre un jugador, indistintamente a la derecha o al revés, y éste realiza un golpe de aproximación a la red —dirección libre— para que, a continuación, el jugador de fondo intente un golpeo en forma de pasante de posición dirigiéndolo a los pies de jugador que ha subido a la red. Se sigue el punto hasta su finalización. El profesor va rotando las posiciones de los jugadores en las aproximaciones y pasantes).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

3ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: 1er servicio cortado al cuerpo y posterior golpe de fondo.** Realización de acciones de 1er servicio cortado, fuerte y al cuerpo del contrario (por el lado del revés). Posterior golpeo al hueco. Este servicio se utiliza ante adversarios con muy buen resto. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PRIMER SERVICIO CORTADO AL CUERPO Y POSTERIOR GOLPE DE FONDO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra red de la siguiente manera: el jugador de fondo golpea, alternativamente, un golpe liftado y un globo cortado, y el jugador situado en la red golpea, alternativamente, un remate y una volea. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero intercambiando las posiciones. Ejercicio 4: se deben realizar servicios cortados dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un primer servicio cortado dirigido al centro del cuadro de servicio y, a continuación, el profesor le lanza una pelota a la derecha o al revés para que golpee al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador golpea de derecha o de revés a contrapié. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero sirviendo al otro cuadro de servicio y golpeando al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero sirviendo al otro cuadro de servicio y golpeando a contrapié.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el pozo —modificado— (se juega por tiempo, cada 5 minutos hay cambio y el jugador que suma más puntos es el que sube a la pista superior).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

4ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: aproximaciones al centro de la pista.** Realización de acciones de aproximación al centro de la pista cerrando el ángulo de tiro del contrario. Esta aproximación se utiliza ante adversarios muy rápidos y con muy buenos pasantes. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (APROXIMACIONES AL CENTRO DE LA PISTA).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra red. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero intercambiando las posiciones. Ejercicio 4: se deben realizar servicios dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota a la derecha del jugador y éste realiza una aproximación liftada dirigida al centro de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero realizando la aproximación de revés al centro de la pista. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero realizando la aproximación (de derecha o de revés) al centro y la posterior volea de ataque, larga. Ejercicio 4: igual que el ejercicio anterior, pero realizando la aproximación (de derecha o de revés) al centro y la posterior volea de ataque, corta.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el pozo —modificado— (el que sirve sólo tiene un servicio y el que resta está obligado a subir a la red).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

5ª Semana	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en la volea.** Concepto de la volea de defensa con apoyo frontal: cuando la pelota esta muy separada del cuerpo, es necesario volear con apoyo frontal para poder recuperar el equilibrio corporal y poder cubrir el area de juego en el siguiente golpeo del contrincante. **VOLEA DE DERECHA CON APOYO FRONTAL**  **VOLEA DE REVÉS CON APOYO FRONTAL**  Técnica del juego de pies: - Salida con el pie de golpeo. - Realización de 2 pasos cruzados diagonales. - Golpe con apoyo final frontal. Concepto de la volea de ataque con apoyo cruzado: cuando la pelota viene centrada, es recomendable volear con apoyo cruzado, así de esta manera se puede seguir caminando en dirección a cubrir el siguiente ángulo "de tiro" del contrincante. **VOLEA DE DERECHA CON APOYO CRUZADO**  **VOLEA DE REVÉS CON APOYO CRUZADO**  Técnica del juego de pies: - Salida con el pie de golpeo. - Realización de 2 pasos cruzados verticales. - Golpe con apoyo final cruzado.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN LA RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 5’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de volea desde la línea de servicio. Ejercicio 3: el mismo que anterior, pero realizando el peloteo de volea entre la línea de servicio y la red.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 40’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador se sitúa a la altura de la línea de servicio y el profesor le lanza una pelota forzada a la volea de derecha para que éste se desplace hacia la pelota en diagonal y golpee en apoyo frontal. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero golpeando de volea de revés con apoyo frontal. Ejercicio 3: el jugador se sitúa entre la línea de servicio y la red y el profesor le lanza una pelota a la volea de derecha y otra a la volea de revés (se debe recuperar el punto de partida tras cada volea) para que se desplace verticalmente hacia la pelota y golpee con apoyo cruzado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
		ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA» Ejercicio 1: dos jugadores desde la línea de servicio realizan un peloteo paralelo de volea a volea (derecha a derecha) apoyando el pie de fuera (apoyo frontal). Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés (apoyo frontal). Ejercicio 3: dos jugadores desde dentro del cuadro de servicio realizan un peloteo de volea a volea (derecha a derecha) realizando el apoyo cruzado. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero de revés a revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre la volea de un jugador situado en tres cuartos de pista y éste sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

6ª Semana	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en el servicio y red.** 1- Secuencia del servicio y red. Técnica del juego de pies: **SERVICIO RED**  Servicio y salto hacia delante. Caída con el pie delantero, dos pasos «explosivos» realizando la cobertura del ángulo de tiro. Parada de equilibrio, frontal y pies igualados, para ejecutar la 1ª volea.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN EL SERVICIO Y RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de volea a volea desde la línea de servicio. Ejercicio 3: se deben realizar servicios con salto cayendo con el pie delantero y realizando dos pasos «explosivos» en dirección a la cobertura del ángulo de tiro de la red.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: los jugadores realizan servicios (alternativamente a ambos cuadros de servicio) y posterior subida a la red de la siguiente manera: después de caer con el pie delantero, el jugador debe realizar dos pasos lo más amplios y «explosivos» posibles dirigidos a cubrir el ángulo de tiro en la red para, a continuación, realizar una parada frontal, en seco, de equilibrio. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero, tras la parada de equilibrio, el profesor tira una pelota al jugador para que éste realice la primera volea de posición. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero realizando la primera volea de posición y la segunda, de remate.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey —modificado— (es obligatorio subir a la red con los dos servicios).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

7ª Semana

TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en el resto.

1- Secuencia del resto del 1er servicio.

Técnica del juego de pies:

RESTO DE DERECHA 1r SERVICIO



RESTO DE REVES 1r SERVICIO



En el instante en que el contrario se lanza la pelota para realizar el 1er servicio, adelantamiento hasta colocarse dentro de la pista y poder cortar el ángulo de tiro.
Antes del golpeo, extensión del pie en apoyo frontal.
En el momento del impacto, extensión del apoyo y recuperación de la posición.

2- Secuencia del resto del 2º servicio.

Técnica del juego de pies:

RESTO DE DERECHA 2º SERVICIO



RESTO DE REVÉS 2º SERVICIO



En el instante en que el contrario se lanza la pelota para realizar el 2º servicio, adelantamiento hasta colocarse dentro de la pista e intentar golpear la pelota cuando está subiendo (entre la cintura y el hombro).
Antes del golpeo, extensión del pie apoyándolo en diagonal hacia atrás para amortiguar el impacto.
En el momento del impacto, extensión del apoyo y recuperación de la posición.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN EL RESTO).				

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 2: unos jugadores realizan primeros servicios cortados hacia los conos, mientras otros jugadores restan los servicios de la siguiente manera: el jugador al resto se adelanta al golpe e impacta de bloqueo liftado realizando el apoyo frontal (tanto en el resto de derecha como en el de revés). Después del resto se finaliza el punto. Ejercicio 3: unos jugadores realizan segundos servicios liftados hacia los conos, mientras otros jugadores restan los servicios de la siguiente manera: el jugador al resto se adelanta (1'5 metros) al golpe e impacta liftado realizando el apoyo frontal en diagonal hacia atrás.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la línea de servicio, realiza primeros servicios cortados hacia la derecha o el revés del jugador al resto, éste los debe devolver adelantándose con efecto liftado y con apoyo frontal. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual, pero ahora el profesor realiza segundos servicios liftados y el jugador los resta adelantándose (1'5 metros) con efecto liftado y con apoyo frontal en diagonal hacia atrás. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío.	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

8ª Semana	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en el resto y red.** 1- Secuencia del resto y red del 2º servicio. Técnica del juego de pies: **RESTO DE DERECHA Y RED**  En el instante en que el contrario se lanza la pelota para realizar el 2º servicio, adelantamiento hasta colocarse, aproximadamente, a 2 m de la línea de servicio. Antes del golpeo, extensión del pie en apoyo frontal. En el momento del impacto, extensión del apoyo y posterior realización de 2 pasos «explosivos» dirigidos a cubrir el ángulo de tiro. **RESTO DE REVÉS Y RED** 

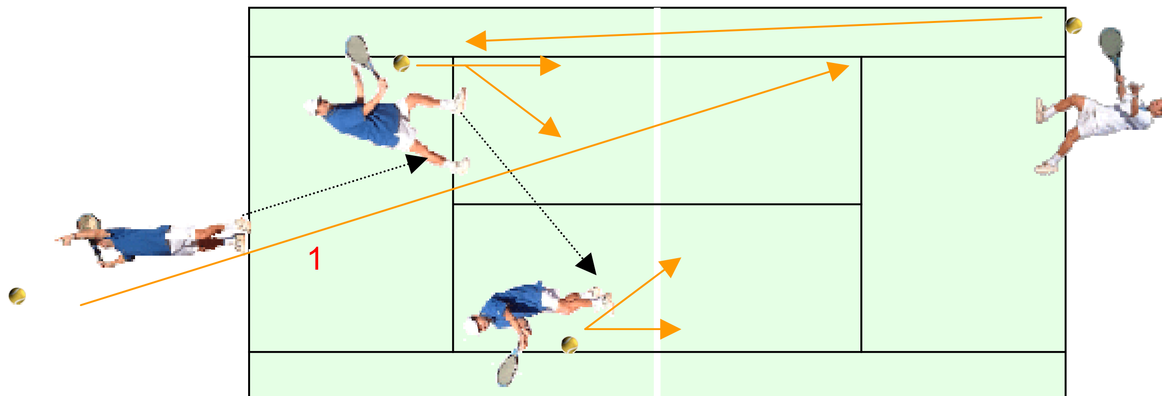
EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN EL RESTO Y RED).

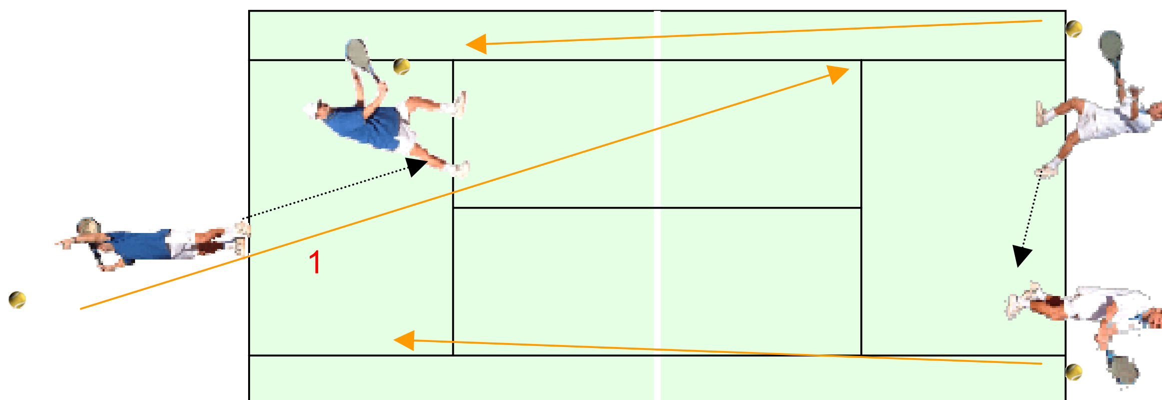
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 2: unos jugadores realizan segundos servicios liftados hacia los conos, mientras otros jugadores restan los servicios de la siguiente manera: el jugador al resto se adelanta al golpe (hasta la línea roja) e impacta de bloqueo cortado realizando el apoyo frontal y siguiendo su desplazamiento hasta la línea de servicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los jugadores realizan los restos de bloqueo con efecto liftado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios liftados hacia la derecha o el revés del jugador al resto. Éste los debe devolver adelantándose (2 metros) y golpeando en aproximación a la red con efecto liftado y apoyo frontal. A continuación, el profesor tira una pelota del canasto a la volea del jugador. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual, pero el jugador resta golpeando con efecto cortado. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey – *modificado* – : el que sirve solo dispone de un servicio y es obligatorio restar y subir a la red.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

9ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de servicio-red y resto- pasante.**

1- Secuencia táctica del servicio-red.
Servicio cortado y subida realizando la cobertura del ángulo de tiro.
1ª volea de posición dirigida: al hueco, a contrapie o al punto débil del contrario.
2ª volea de ataque dirigida: al hueco o a contrapie.



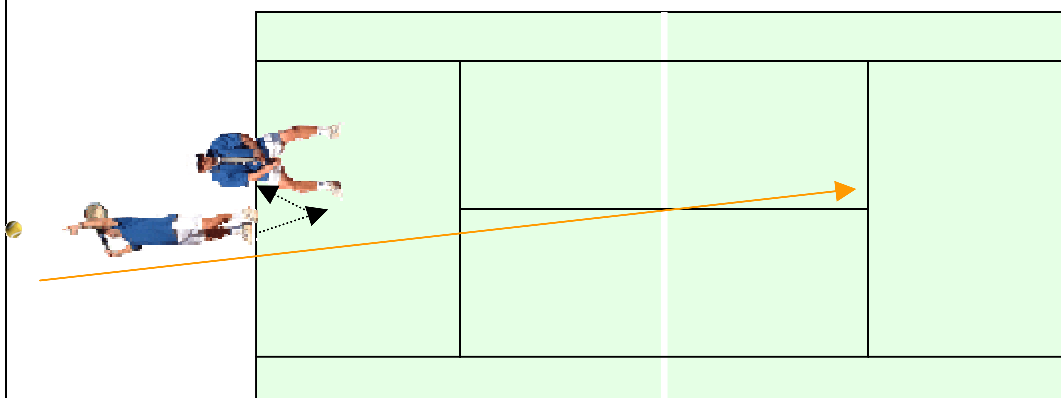
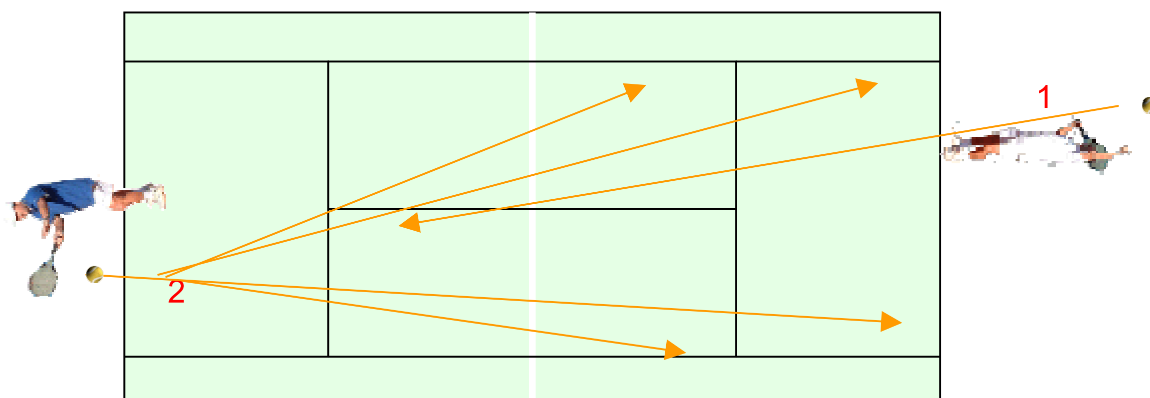
Secuencia táctica del resto-pasante.
1ª. Resto-pasante de posición, con efecto cortado o liftado, dirigido al lado opuesto por donde sube el adversario.
2ª. Pasante liftado de ataque, dirigido al lado opuesto del último golpeo de volea del adversario.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (ACCIONES DE SERVICIO —RED Y RESTO—PASANTE).

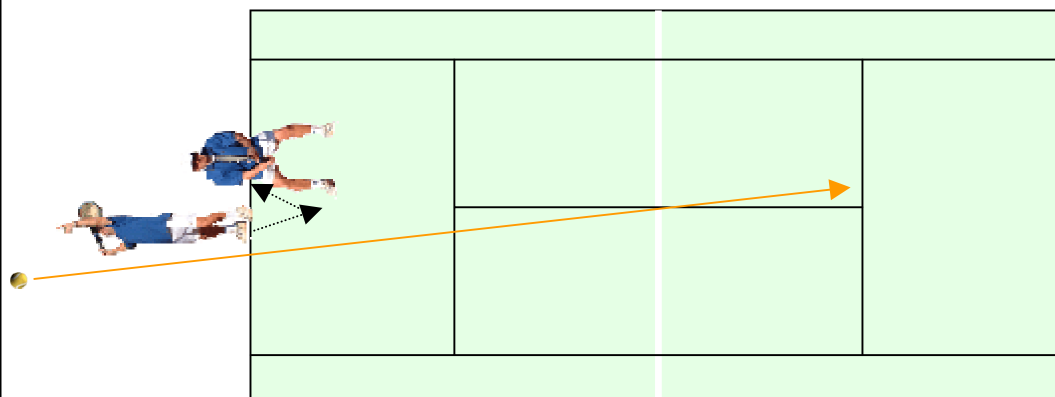
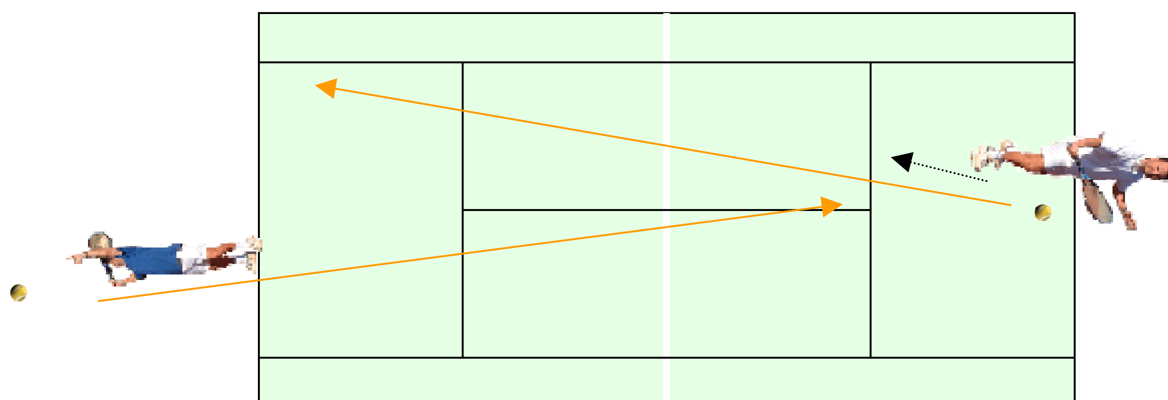
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 2: unos jugadores realizan primeros y segundos servicios, mientras otros jugadores restan los servicios en forma de bloqueo (cortado o liftado) dirigidos hacia los pies del jugador que sube a la red.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor y dos alumnos realizan, desde la línea roja, servicios – red hacia la derecha o el revés del jugador al resto. Éste los debe devolver con efecto liftado intentado dirigirlos a los pies del contrario y, a continuación, golpear con un pasante de ataque al hueco. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual, pero el jugador resta golpeando con efecto cortado. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1 a 4	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey —modificado— (es obligatorio subir a la red con los dos servicios y el que resta debe golpear el primer pasante de posición y el segundo pasante de ataque).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

10ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de 2º servicio-fondo y resto con cambio de derecha.** 1- Secuencia táctica del 2º servicio-fondo. Servicio liftado dirigido al golpe débil del contrario. Recuperación del centro de la pista.  2- Secuencia táctica del resto con cambio de derecha. Resto con cambio de derecha liftado, con dirección paralela, cruzada, paralela invertida o cruzada corta. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (ACCIONES DE SEGUNDO SERVICIO-FONDO Y RESTO CON CAMBIO DE DERECHA).

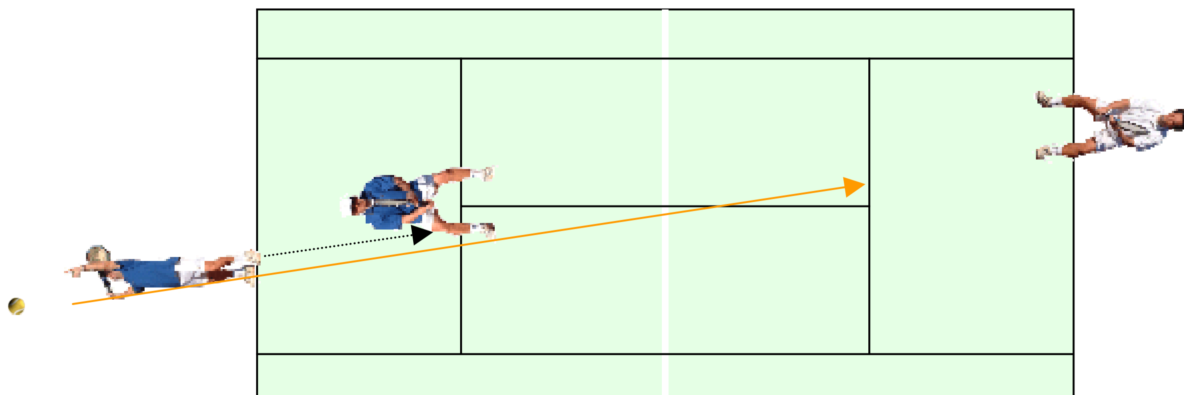
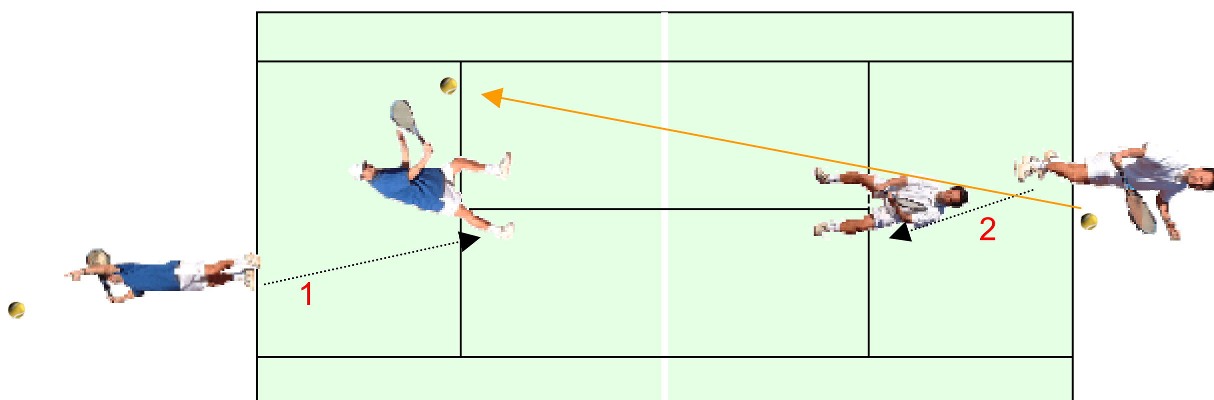
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha a derecha (también de derecha a derecha invertida) intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 3: unos jugadores realizan segundos servicios liftados hacia el revés del contrario, mientras otros jugadores restan los servicios golpeando con cambio de derecha liftado.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
10’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor realiza servicios liftados sobre el revés de los jugadores y éstos golpean con cambio de derecha liftado. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual, pero el jugador resta y el profesor le tira otra pelota para que el jugador realice un *winner* al hueco. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
40’		**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey —modificado— (el jugador que sirve sólo tiene un servicio y el que resta está obligado a restar siempre de derecha.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual.	JUEGO 1
10’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

11ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de 2º servicio-fondo y resto –red.** 1- Secuencia táctica del 2º servicio-fondo. Servicio liftado dirigido al golpe débil del contrario. Recuperación del centro de la pista.  2- Secuencia táctica del resto-red. Resto con efecto cortado o semiliftado dirigido al punto débil del contrario (cruzado, paralelo o dejada). Aproximación a la red. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (ACCIONES DE SEGUNDO SERVICIO-FONDO Y RESTO-RED).

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15'	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha a derecha o de revés a revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 3: unos jugadores realizan segundos servicios liftados, mientras otros jugadores golpean con el resto en forma de aproximación a la red.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor realiza servicios liftados y los jugadores restan cortado y suben a la red. A continuación, el profesor les lanza una pelota para que voleen de ataque. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual, pero el jugador que resta lo hace con efecto liftado. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1	
	ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA» Ejercicio 1:el rey —modificado— (el jugador que sirve sólo tiene un servicio y el que resta está obligado a restar y a subir a la red.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15'	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador amarillo y es obligatorio subir a la red. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60'			

12ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de 2º servicio-red y resto- red.** 1- Secuencia táctica del 2º servicio-red. Servicio liftado dirigido al golpe débil del contrario. Aproximación a la red.  2- Secuencia táctica del resto-red. Resto con efecto cortado o semiliftado dirigido al punto débil del contrario (cruzado, paralelo o a los pies). Aproximación a la red. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (ACCIONES DE SEGUNDO SERVICIO-RED Y RESTO-RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 2: unos jugadores realizan segundos servicios liftados hacia los conos, mientras otros jugadores restan los servicios de la siguiente manera: el jugador al resto se adelanta al golpe (hasta la línea roja) e impacta de bloqueo cortado realizando el apoyo frontal y siguiendo su desplazamiento hasta la línea de servicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los jugadores realizan los restos de bloqueo con efecto semi-liftado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor y dos alumnos realizan, desde la línea roja, realizan un segundo servicio-red (alternativamente a ambos cuadros del servicio) hacia el revés del jugador situado al resto. Éste debe realizar la acción de resto-red, pero con efecto cortado. Se sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero con servicio liftado o cortado desde la línea de fondo y el profesor realizando resto-red. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero con resto liftado. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero con resto liftado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
0’		**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: puntos de individual —modificado— (sólo se tiene un servicio y es obligatorio realizar la acción de resto-red en el resto).	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el pozo —modificado— (sólo hay un servicio y es obligatorio realizar tanto servicio-red como resto-red).	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’				

EDAD: ADULTOS COMPETICIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Repasar los siguientes conceptos técnicos relativos al juego de pies:
  - Reconocimiento de los diferentes tipos de apoyos que se deben utilizar en situaciones de preparación de jugadas y en situaciones de jugadas de ataque.
  - Reconocimiento de los diferentes tipos de apoyo que se deben utilizar en situaciones de aproximaciones a la red.

  Repasar las diferentes señas para establecer los inicios de jugadas relativos a la modalidad del doble:
  - Práctica de señales visuales.
  - Práctica de comentarios de inicios de jugadas.

  Repasar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:
  - Conocimiento de la posición «a la americana».
  - Conocimiento de la posición «a la australiana».

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Repasar los siguientes conceptos tácticos para inicios de jugadas con el servicio y red, relativos a la modalidad del individual:
  - Realización del sevicio y red cortado con dirección abierta, al medio o al cuerpo.
  - Realización del servicio y red liftado con dirección abierta, al medio o al cuerpo.
  - Ubicación de la 1ª volea de posición al hueco, a contrapie o al punto débil del contrario.

  Repasar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del individual:
  - Reconocimiento del pasante de posición y de ataque.
  - Utilización del 1er servicio al cuerpo y posterior golpe de fondo al hueco.
  - Conocimiento de la aproximación con dirección al centro de la pista.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**

  Repasar los siguientes conceptos técnicos relativos a la modalidad de pies:
  - En las voleas, diferenciación entre los apoyos de ataque y los de defensa.
  - Conocimiento de la secuencia del juego de pies en el servicio y red.
  - Conocimiento del juego de pies del resto del 1er servicio.
  - Conocimiento del juego de pies del resto del 2º servicio.
  - Conocimiento de la secuencia del juego de pies en el resto de aproximación a la red.

  Repasar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del individual:
  - Realización de combinaciones de servicio-red y resto- pasante.
  - Realización de combinaciones de 2º servicio-fondo y resto con cambio de derecha.
  - Realización de combinaciones de 2º servicio-fondo y resto-red.
  - Realización de combinaciones de 2º servicio-red y resto- red.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

<table>
<tr>
<td>**1ª Semana**</td>
<td>

TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies de fondo, en preparación de jugadas y jugadas de ataque.

Golpeo de derecha y de revés en contención.

Técnica del juego de pies:

DERECHA EN CONTENCION



REVÉS EN CONTENCION



Contención lateral o diagonal:
Salida con el pie de golpeo.
Realización de 2 pasos cruzados.
Golpe con apoyo final cruzado o frontal (con o sin deslizamiento).

Golpeo de derecha y de revés en defensa.

Técnica del juego de pies:

DERECHA EN DEFENSA



REVÉS EN DEFENSA



Defensa lateral y diagonal:
Salida con el pie de golpeo.
Realización de 4 pasos cruzados.
Golpe con apoyo final cruzado o frontal (con o sin deslizamiento).

</td>
</tr>
</table>

1ª Semana (continuación)	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies de fondo, en preparación de jugadas y jugadas de ataque.** Golpeo de revés en jugadas de preparación y jugadas de ataque. **DERECHA EN PREPARACIÓN**   **REVÉS EN PREPARACIÓN**  Golpeo de cambio de derecha en jugadas de preparación y de ataque. Técnica del juego de pies: **CAMBIO DE DERECHA EN PREPARACIÓN**  Salida hacia atrás con el pie de golpeo. Realización de pasos cruzados en semi-circulos. Golpe con apoyo final cruzado.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES DE FONDO, DE PREPARACIÓN Y DE JUGADAS DE ATAQUE).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15'		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo golpeando de derecha y de revés con apoyo cruzado. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo golpeando de derecha y de revés con apoyo frontal. Ejercicio 4: realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30'		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza la pelota con la mano y el jugador golpea en defensa de derecha (apoyo frontal) y de revés (apoyo frontal o cruzado). Ejercicio 2: el profesor lanza la pelota con la mano y el jugador golpea en contención de derecha (apoyo frontal) y de revés (apoyo cruzado). Ejercicio 3: igual que anterior pero el jugador golpea en preparación o ataque de derecha y de revés con apoyo cruzado (con los pies dentro de la pista).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL 15'		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual. .	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60'			

2ª Semana	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en aproximaciones de derecha a la red y de revés a la red.** Aproximación de derecha con apoyo frontal. Técnica del juego de pies: APROXIMACIÓN DE DERECHA CON APOYO FRONTAL Salida con el pie de golpeo. Realización de 2 pasos cruzados, diagonales, dentro del área de juego. Golpe con apoyo final frontal. Aproximación de derecha con apoyo cruzado. Técnica del juego de pies: APROXIMACIÓN DE DERECHA CON APOYO CRUZADO Salida con el pie de golpeo. Realización de 2 pasos cruzados, diagonales, dentro del área de juego. Golpe con apoyo final cruzado. Aproximación con cambio de derecha y apoyo cruzado. Técnica del juego de pies: APROXIMACIÓN CON CAMBIO DE DERECHA Y APOYO CRUZADO Salida, hacia atrás, con el pie de golpeo. Realización de pasos cruzados en semicírculos. Golpe con apoyo final cruzado.

2ª Semana (continuación)	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en aproximaciones de derecha a la red y de revés a la red.**

Aproximación de revés con apoyo frontal.

Técnica del juego de pies:

APROXIMACIÓN DE REVÉS FRONTAL



Salida con el pie de golpeo.
Realización de 2 pasos cruzados diagonales dentro del área de juego.
Golpe con apoyo final frontal.

Aproximación de revés con apoyo cruzado.

Técnica del juego de pies:

APROXIMACIÓN DE REVÉS CRUZADO



Salida con el pie de golpeo.
Realización de 2 pasos cruzados diagonales dentro del área de juego.
Golpe con apoyo final cruzado.

Aproximación de revés con «paso de tango» o «de carioca».

Técnica del juego de pies:

REVÉS CON «PASO DE TANGO»



Salida con el pie de golpeo.
Realización de 2 pasos cruzados, diagonales.
Golpe con apoyo en forma de «paso de tango».

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN APROXIMACIONES DE DERECHA Y DE REVÉS A LA RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación de derecha con apoyo final frontal. Ejercicio 3: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación de derecha con apoyo final cruzado. Ejercicio 4: se debe realizar sin pelota (sombras) el movimiento específico del golpe de aproximación con cambio de derecha y apoyo final cruzado.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste realiza el golpeo de derecha con apoyo cruzado. Ejercicio 2: igual, pero con apoyo frontal. Ejercicio 3: igual, pero con cambio de derecha con apoyo cruzado. Ejercicio 4: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste, dependiendo de dónde bote la pelota, realiza el golpeo de derecha con apoyo frontal o cruzado. Si la pelota bota en la zona blanca, el apoyo debe ser cruzado; si bota en la zona azul, el apoyo debe ser frontal y, si bota en la zona verde, el apoyo debe ser cruzado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
		ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR Ejercicio 1: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste realiza el golpeo de revés con apoyo cruzado. Ejercicio 2: el profesor lanza la pelota desde el carro al jugador y éste realiza el golpeo de revés con apoyo frontal.	EJERCICIO 1 y 2	
PARTE FINAL 15’		**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Juego 1: puntos de individual.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

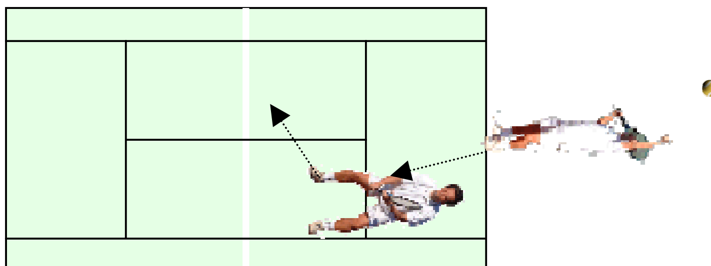
3ª Semana

TÁCTICA DE DOBLES: señas y comentarios de inicios de jugadas.

Inicios de jugadas con señas y comentarios:

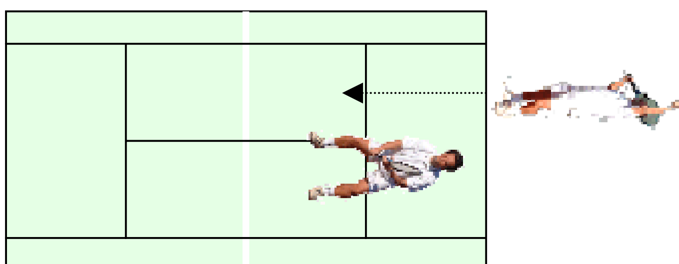
Seña de «mano abierta» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición vacante de su compañero.



Seña de «puño cerrado» marcada por el jugador situado en la red.

Esta seña significa que el jugador no se va a cruzar, y que mantendrá su posición inicial en la red.



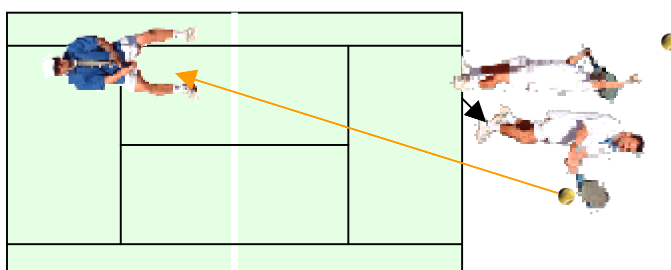
Comentario: «Servicio y posterior golpeo de fondo dirigido al cuerpo o al pasillo del adversario situado en la red.»

Acción del jugador que sirve: la descrita.

Acción del jugador de red:

Mantenimiento de la posición ante el resto de fondo del adversario.

Antes del golpeo de fondo del compañero, desplazamiento para cubrir el centro de la pista.



Comentario 1: «Servicio y posterior golpeo de fondo dirigido al medio, entre los dos adversarios.»

Acción del jugador que sirve: la descrita.

Acción del jugador de red:

Mantenimiento de la posición ante el resto de fondo del adversario.

Antes del golpeo de fondo del compañero, cubrir su área de juego (pasillo de dobles).

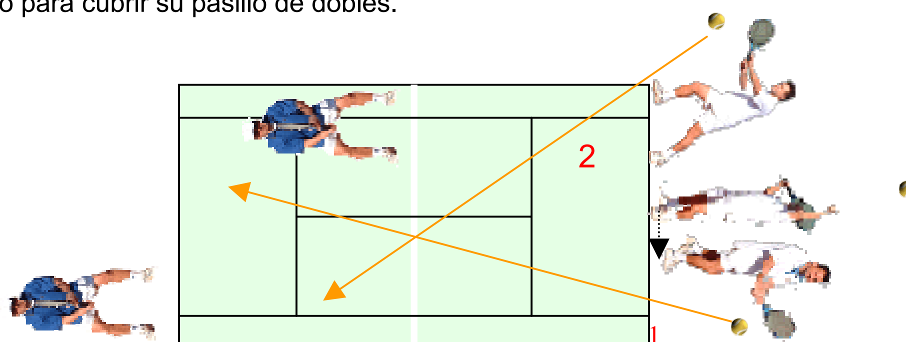
Comentario 2: «Servicio y posterior golpeo de fondo cruzado en abertura corta, hacia el adversario que ha restado.»

Acción del jugador que sirve: la descrita.

Acción del jugador de red:

Mantenimiento de la posición ante el resto de fondo del adversario.

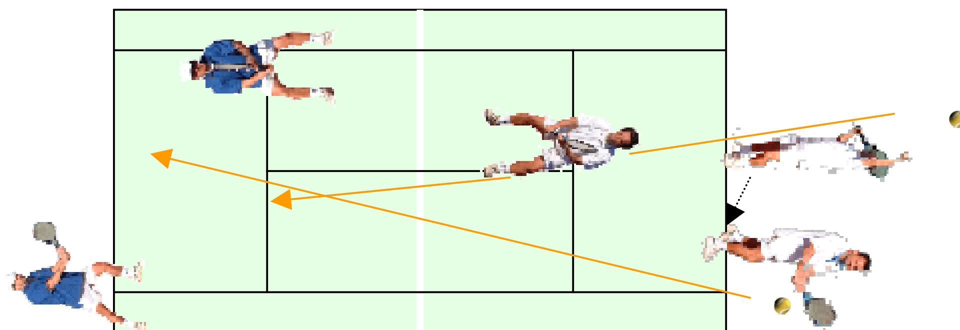
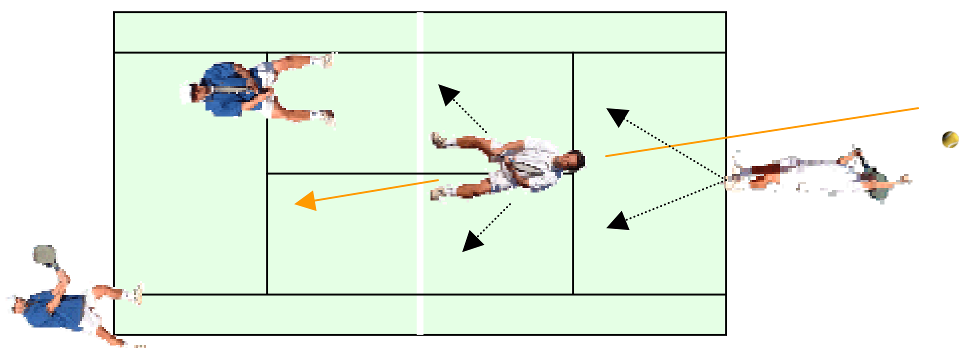
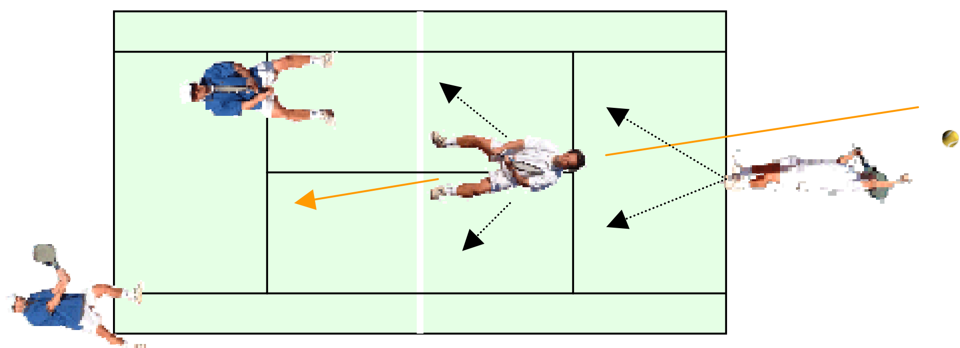
Después del golpeo de fondo cruzado en abertura corta del compañero, desplazamiento perpendicular respecto al adversario para cubrir su pasillo de dobles.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (SEÑAS DE INICIOS DE JUGADAS DE SERVICIO Y RED).

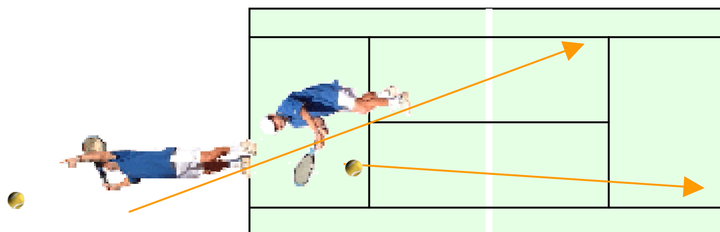
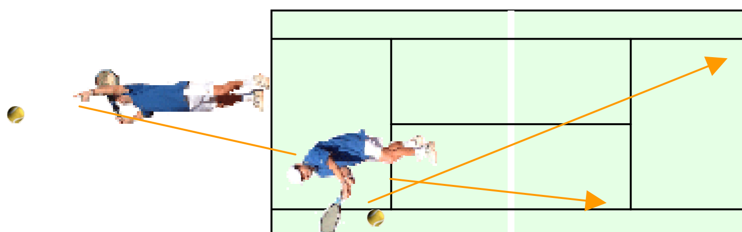
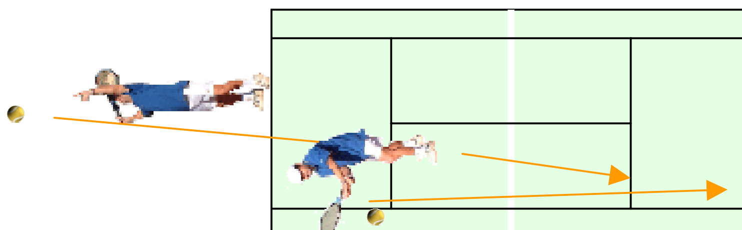
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra volea. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de globos cortados contra remates. Ejercicio 4: se deben realizar servicios con salto, cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «PUNTOS DIRIGIDOS» POR EL PROFESOR** Ejercicio 1: un jugador se sitúa al servicio, su compañero en la red y otro jugador al resto. El jugador de la red antes de que su compañero sirva, debe marcar con la mano si se va a cruzar o no. En caso de que el jugador de red marque al que sirve que se va a cruzar, éste debe dirigir el servicio hacia la «T». A continuación, el jugador sirve y sube a la volea, el restador resta y finaliza el punto. La pareja sigue el punto sólo hasta interceptar la primera volea que debe ir dirigida al medio de la pista (zona marcada). Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1
30'		**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: competición de dobles al mejor de un set —modificada—: la pareja que sirve ha de comentar la jugada de fondo que va a realizar antes de iniciar el servicio. Éstas pueden ser las siguientes: 1. Servicio y posterior golpeo de fondo dirigido al cuerpo o al pasillo de dobles. 2. Servicio y posterior golpeo de fondo dirigido al medio, entre los dos contrincantes. 3. Servicio y posterior golpeo de fondo cruzado en abertura corta.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles. Juego 2: gran slam de dobles	JUEGO 1
15'			
TIEMPO TOTAL			
60'			

4ª Semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición «a la australiana» (juego de fondo) y «a la americana» con inicios de jugadas con señas visuales y comentadas.** 1- Posición de los jugadores «a la australiana»: Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. Jugador de red: colocado paralelo respecto a su compañero.  **Esta situación de juego se utiliza cuando queremos que el jugador que sirve juegue con su mejor golpe.** 2- Posición de los jugadores «a la americana»: Jugador de fondo: al servicio, cerca del centro de la pista. Jugador de red: colocado en el centro de la pista a un metro de la red y en posición de máxima flexión para evitar ser impactado por la bola del saque.  **Esta situación de juego se utiliza para crear la máxima incertidumbre al adversario que resta.** 3- Inicios de jugadas con señas «a la americana». Seña de «dedo índice señalando hacia la derecha» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la derecha, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista. Seña de «dedo meñique señalando hacia abajo» marcada por el jugador situado en la red. Esta seña significa que el jugador situado en la red se va a cruzar, hacia la izquierda, para interceptar de volea, y que el jugador que sirve va a cubrir la posición restante de la pista. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN «A LA AUSTRALIANA» EN EL JUEGO DE FONDO Y «A LA AMERICANA» CON INICIOS DE JUGADAS CON SEÑAS VISUALES Y COMENTADAS).

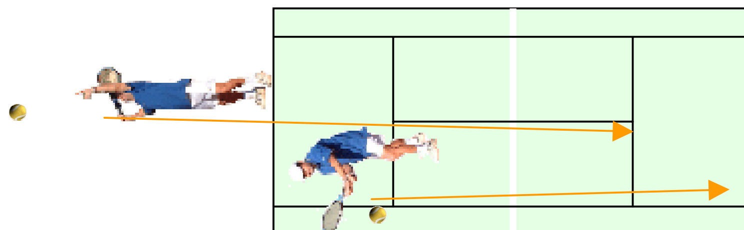
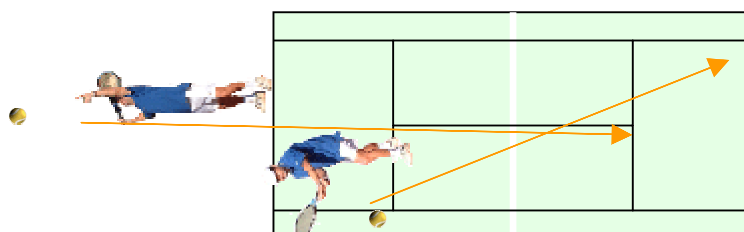
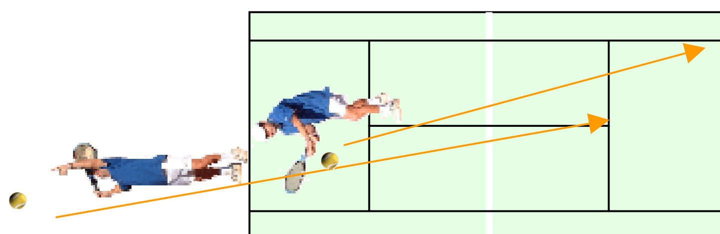
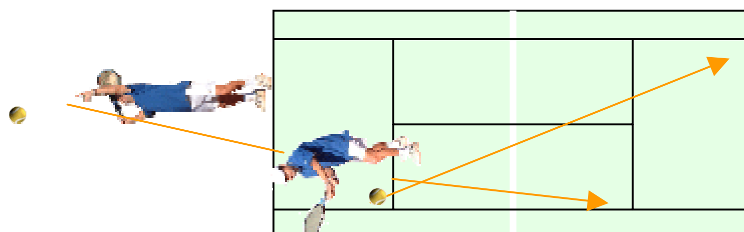
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15'		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha a derecha. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de revés a revés. Ejercicio 3: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra volea y remate de la siguiente manera: dos golpes de fondo contra dos voleas y un globo contra un remate. Ejercicio 4: se deben realizar servicios con salto, cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30'		**ENTRENAMIENTO DE «PUNTOS DIRIGIDOS» POR EL PROFESOR** Ejercicio 1: un jugador se sitúa al servicio, su compañero en la red (posición «a la australiana») y otro jugador al resto. El jugador de la red antes de que su compañero sirva, debe marcar con la mano si se va a cruzar o no. En caso de que el jugador de red marque al que sirve que se va a cruzar, éste debe dirigir el servicio hacia la «T». A continuación, el jugador sirve e intenta golpear de fondo siempre con su mejor golpe hacia la zona marcada. Se sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
		ENTRENAMIENTO DE «PUNTOS DIRIGIDOS» POR EL PROFESOR Ejercicio 1: un jugador se sitúa al servicio (muy hacia el centro), su compañero se coloca muy pegado y agachado en el centro de la red (posición «a la americana) y otro jugador, al resto. El jugador de la red, antes de que su compañero sirva, o debe marcar con el dedo hacia qué lado se va a cruzar o se lo debe comentar (si el que sirve lo hace hacia la «T» normalmente es el de la red el que debe interceptar de volea; pero si lo hace abierto, es el que sube el que debe volear). Se sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15'		**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: competición de dobles al mejor de un set —modificado— la pareja que sirve ha de jugar en posición «a la americana» o «a la australiana»).	EJERCICIO 1	
TIEMPO TOTAL 60'				

5ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: servicio con efecto cortado o liftado y juego de red.** Inicios de jugadas en las que se relacione el servicio cortado o liftado y el juego de red. Realización del servicio cortado en dirección abierta (en el lado del *deuce* del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición al hueco.  Realización del servicio cortado en dirección abierta (en el lado de la ventaja del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición al hueco.  Realización del servicio cortado en dirección al cuerpo (por el lado del revés) y de la 1ª volea de posición al golpe débil del contrario. Realización del servicio liftado en dirección al cuerpo (por el lado del revés) y de la 1ª volea de posición al golpe débil del contrario. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (SERVICIO CON EFECTO CORTADO Y JUEGO DE RED).

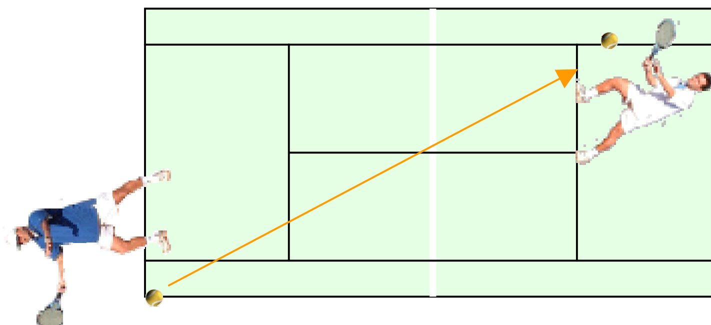
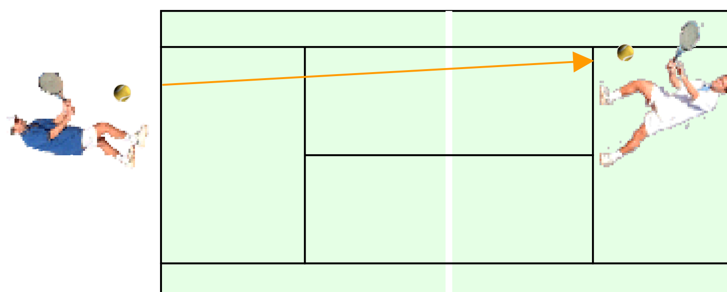
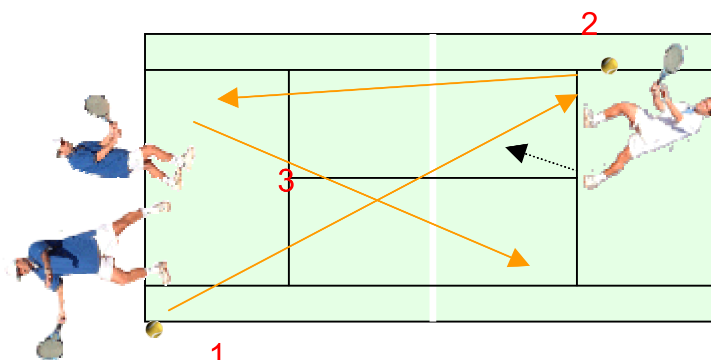
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador se sitúa en el fondo y el otro en la red. El del fondo pone la pelota en juego y mantiene un peloteo golpeando dos veces de fondo contra dos voleas del jugador situado en la red. Al tercer golpe, el del fondo golpea un globo cortado y el de la red debe rematarlo quedándose en el fondo. A continuación, el del fondo golpea cortado en aproximación a la red el remate de su compañero. Si no se ha fallado, se sigue el peloteo hasta su finalización, pero invirtiendo las acciones. Ejercicio 3: se deben realizar servicios cortados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro del *deuce* (cortado y con dirección abierta) y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición larga al hueco. Ejercicio 2: igual, pero al cuadro de la ventaja. Ejercicio 3: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro del *deuce* (cortado y con dirección al cuerpo) y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición larga y al punto débil del contrario. Ejercicio 4: igual, pero al cuadro de la ventaja.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual —modificado— (si la pelota bota en el cuadro de servicio, es obligatorio subir a la red).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

6ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: servicio con efecto cortado o liftado y juego de red.** Inicios de jugadas en las que se relacione el servicio cortado o liftado y el juego de red. Realización del servicio cortado en dirección a la «T» (del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición a contrapié.  Realización del servicio cortado en dirección a la «T» (del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición al hueco.  Realización del servicio liftado en dirección a la «T» (en el lado del *deuce* del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición a contrapie.  Realización del servicio liftado en dirección abierta (en el lado de la ventaja del cuadro de saque) y de la 1ª volea de posición al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (SERVICIO CON EFECTO CORTADO O LIFTADO Y JUEGO DE RED).

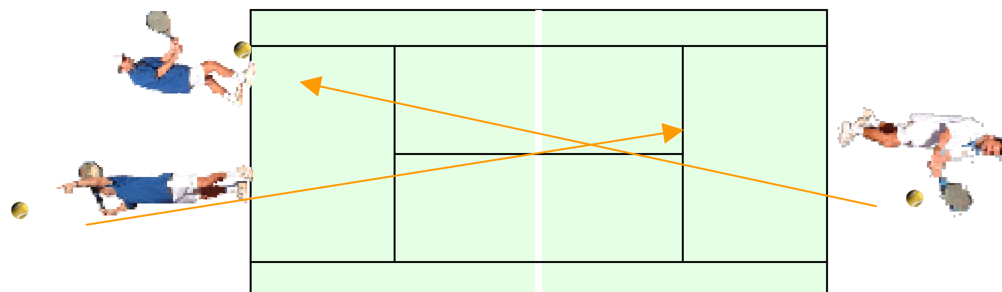
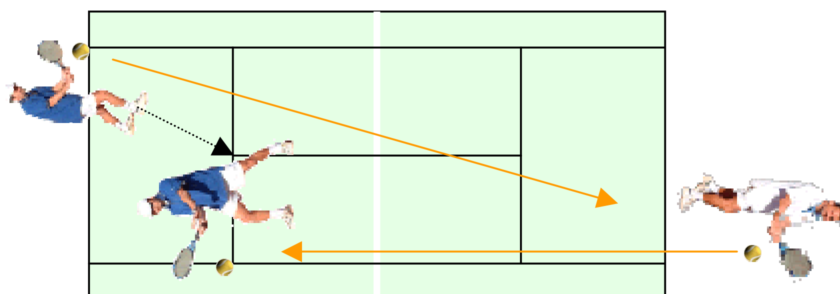
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: se deben realizar servicios cortados dirigidos hacia los conos. Ejercicio 3: se debe realizar servicio-red (dirigiendo el servicio a los conos y golpear sólo la primera volea de posición) contra el resto del profesor (en un cuadro de servicio) o el de un alumno (en el otro cuadro).	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro del *deuce* (liftado y con dirección a la «T») y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición a contrapié. Ejercicio 2: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro de la ventaja (liftado y con dirección abierta) y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición al hueco. Ejercicio 3: el jugador realiza la acción de servicio-red al cuadro de la ventaja (liftado y con dirección a la «T») y el profesor, desde el carro, le lanza una pelota para que realice la primera volea de posición a contrapié o al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el pozo —modificado— (se juega en media pista paralela y es obligatorio realizar servicio-red).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

7ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: pasantes de posición y de ataque de derecha y de revés.** Realización de acciones de pasante de posición de derecha. Cuando el jugador contrario se aproxima a la 1ª volea, golpear para obligarle a realizar su 1ª volea por debajo de la red (golpe a los pies).  Realización de acciones de pasante de posición de revés. Cuando el jugador contrario se aproxima a la 1ª volea, golpear para obligarle a realizar su 1ª volea por debajo de la red (golpe a los pies).  Realización de acciones de pasante de posición y posterior pasante de ataque. Cuando el jugador contrario se aproxima a la 1ª volea, golpear para obligarle a realizar la 1ª volea por debajo de la red (golpe a los pies). Tras su 1ª volea, realizar un pasante de ataque al hueco, cuya dirección puede ser cruzada o paralela con trayectoria larga o corta. 

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 7ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PASANTES DE POSICIÓN Y DE ATAQUE, DE DERECHA Y DE REVÉS).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra red de la siguiente manera: el jugador de fondo golpea con efecto cortado, alternativamente, un globo y una dejada, y el jugador situado en la red golpea, alternativamente, un remate y una volea baja. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero intercambiando las posiciones. Ejercicio 4: se deben realizar servicios dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4
PARTE INICIAL			
15'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza una pelota forzada a la derecha del jugador situado en el fondo de la pista y éste debe intentar el primer golpeo en forma de pasante de posición a los pies del jugador situado en la red. A continuación, el jugador de red debe volear al hueco y el jugador de fondo debe realizar un pasante de ataque (*winner*) de revés. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el pasante de posición debe ser de revés y el pasante de ataque, de derecha.	EJERCICIO 1 y 2
30'			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor —modificado— (el profesor pone la pelota en juego sobre un jugador, indistintamente a la derecha o al revés, y éste realiza un golpe de aproximación a la red —dirección libre— para que, a continuación, el jugador de fondo intente un golpeo en forma de pasante de posición dirigiéndolo a los pies de jugador que ha subido a la red. Se sigue el punto hasta su finalización. El profesor va rotando las posiciones de los jugadores en las aproximaciones y pasantes).	JUEGO 1
15'			
TIEMPO TOTAL			
60'			

8ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: 1er servicio cortado al cuerpo con posterior aproximación al centro de la pista.** Realización de acciones de 1er servicio cortado, fuerte y al cuerpo del contrario (por el lado del revés) y posterior golpeo al hueco. Este servicio se utiliza ante adversarios con muy buen resto.  Realización de acciones de aproximación al centro de la pista cerrando el ángulo de tiro del contrario. Esta aproximación se utiliza ante adversarios muy rápidos y con excelentes pasantes. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PRIMER SERVICIO CORTADO AL CUERPO Y POSTERIOR GOLPE DE FONDO).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de fondo contra red de la siguiente manera: el jugador de fondo golpea, alternativamente, un golpe liftado y un globo cortado, y el jugador situado en la red golpea, alternativamente, un remate y una volea. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero intercambiando las posiciones. Ejercicio 4: se deben realizar servicios cortados dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un primer servicio cortado dirigido al centro del cuadro de servicio. A continuación, el profesor le lanza una pelota a la derecha o al revés del jugador y éste golpea al hueco. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero el jugador golpea de derecha o de revés a contrapié. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero sirviendo al otro cuadro de servicio y golpeando al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero sirviendo al otro cuadro de servicio y golpeando a contrapié.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30’		**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey —modificado— (un jugador realiza un primer servicio cortado dirigido al cuerpo del jugador que resta. Tras el resto, el jugador que ha servido con el posterior golpe de fondo debe intentar realizar un *winner*. Si se falla el primer servicio, se juega el segundo servicio libre).	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

9ª Semana	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en la volea y en el servicio y red.** 1- Volea de defensa con apoyo frontal. Técnica del juego de pies: **VOLEA DE DERECHA CON APOYO FRONTAL**  **VOLEA DE REVÉS CON APOYO FRONTAL**  Salida con el pie de golpeo. Realización de 2 pasos cruzados, diagonales. Golpe con apoyo final frontal. 2- Volea de ataque con apoyo cruzado. Técnica del juego de pies: **VOLEA DE DERECHA CON APOYO CRUZADO**  **VOLEA DE REVÉS CON APOYO CRUZADO**  Salida con el pie de golpeo. Realización de 2 pasos cruzados, verticales. Golpe con apoyo final cruzado.

9ª Semana (continuación)	**TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en la volea y en el servicio y red.** 3- Secuencia del servicio y red. Técnica del juego de pies: **SERVICIO RED**  Servicio y salto hacia delante. Caída con el pie delantero, dos pasos «explosivos» dirigidos a cubrir el ángulo de tiro. Parada de equilibrio, frontal y pies igualados, para ejecutar la 1ª volea.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN LA VOLEA Y EN EL SERVICIO Y RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de volea a volea desde la línea de servicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero posicionándose entre medio de la línea de servicio y la red. Ejercicio 4: realizar servicios dirigidos hacia los conos.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador se sitúa a la altura de la línea de servicio y el profesor le lanza una pelota forzada a la volea de derecha para que éste se desplace hacia la pelota en diagonal y golpee en apoyo frontal. Ejercicio 2: igual, pero golpeando de volea de revés con apoyo frontal. Ejercicio 3: el jugador se sitúa entre la línea de servicio y la red y el profesor le lanza una pelota a la volea de derecha y otra a la volea de revés. Se debe recuperar el punto de partida tras cada volea para que el jugador se desplace verticalmente hacia la pelota y golpee con apoyo cruzado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
45’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: los jugadores realizan servicios (alternativamente a ambos cuadros de servicio) y posterior subida a la red de la siguiente manera: después de caer con el pie delantero, el jugador debe realizar dos pasos lo más amplios y «explosivos» posibles dirigidos a cubrir el ángulo de tiro en la red para, a continuación, realizar una parada de equilibrio frontal. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero tras la parada de equilibrio el profesor le tira una pelota al jugador para que éste realice la primera volea de posición. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero realizando la primera volea de posición y la segunda, de remate.	EJERCICIO 2	
TIEMPO TOTAL				
60’				

10ª Semana

TÉCNICA DE INDIVIDUAL: juego de pies en el resto y en el resto y red.

1- Secuencia del resto del 1^{er} servicio.

Técnica del juego de pies:

RESTO DE DERECHA 1r SERVICIO **RESTO DE REVÉS 1r SERVICIO**





En el instante en que el contrario se lanza la pelota para realizar el 1^{er} servicio, adelantamiento hasta colocarse dentro de la pista para cortar el ángulo de tiro.
Antes del golpe, extensión del pie en apoyo frontal.
En el momento del impacto, extensión del apoyo y recuperación de la posición.

2- Secuencia del resto del 2º servicio.

Técnica del juego de pies:

RESTO DE DERECHA 2º SERVICIO



En el instante en que el contrario se lanza la pelota para realizar el 2º servicio, adelantamiento hasta colocarse dentro de la pista para intentar golpear cuando la pelota esté subiendo (entre la cintura y el hombro).
Antes del golpe, extensión del pie apoyándolo en diagonal hacia atrás para amortiguar el impacto.
En el momento del impacto, extensión del apoyo y recuperación de la posición.

3- Secuencia del resto y red del 2º servicio.

Técnica del juego de pies:

RESTO DE REVÉS Y RED



En el instante en que el contrario se lanza la pelota para realizar el 2º servicio, adelantamiento hasta colocarse, aproximadamente, 2 m antes de la línea de servicio.
Antes del golpeo, extensión del pie en apoyo frontal.
En el momento del impacto, extensión del apoyo y posterior realización de 2 pasos «explosivos» dirigidos a cubrir el ángulo de tiro.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

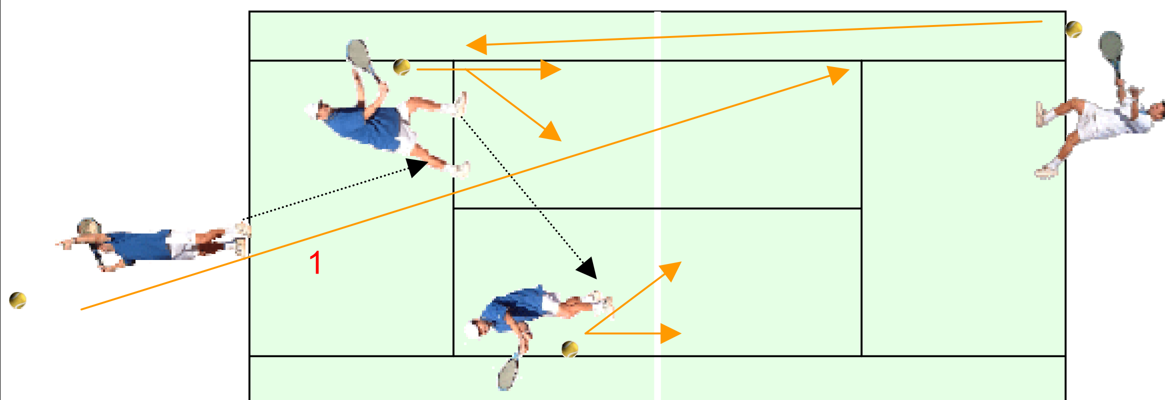
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA DE INDIVIDUAL (JUEGO DE PIES EN EL RESTO Y RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 2: unos jugadores realizan segundos servicios liftados hacia los conos, mientras otros jugadores restan los servicios de la siguiente manera: el jugador al resto se adelanta al golpe (hasta la línea roja) e impacta de bloqueo cortado realizando el apoyo frontal y siguiendo su desplazamiento hasta la línea de servicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los jugadores realizan los restos de bloqueo con efecto liftado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios liftados hacia la derecha o el revés del jugador al resto, éste los debe devolver adelantándose (1'5 metros) y golpeando con efecto liftado y apoyo frontal. A continuación, el profesor tira una pelota del canasto a la volea del jugador. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual, pero el jugador resta golpeando con efecto cortado. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de servicio.	EJERCICIO 1
30'			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: puntos de dobles al mejor de un set —modificado— (el que sirve solo dispone de un servicio y es obligatorio con el resto realizar resto y red).	JUEGO 1
15'			
TIEMPO TOTAL			
60'			

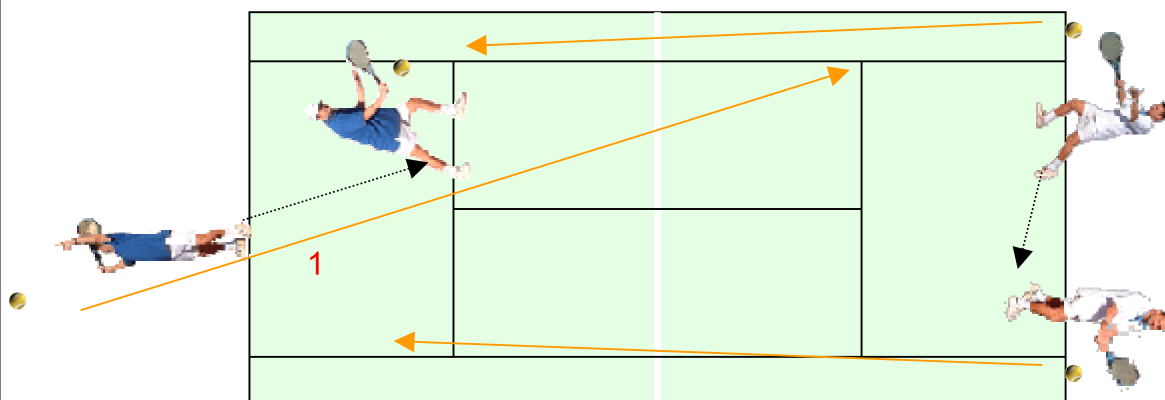
11ª Semana

TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de servicio-red y resto- pasante y acciones de 2º servicio-fondo y resto con cambio de derecha.

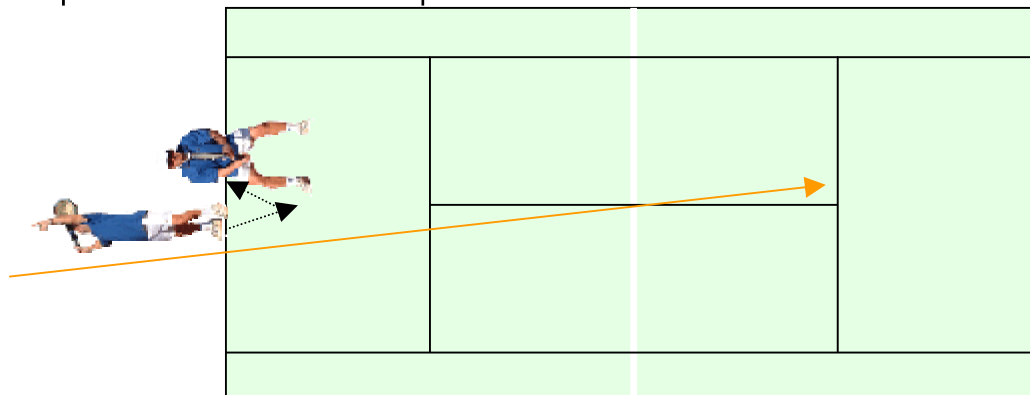
1- Secuencia táctica del servicio-red.
Servicio cortado y subida realizando la cobertura del ángulo de tiro.
1ª volea de posición dirigida: al hueco, a contrapie o al punto débil del contrario.
2ª volea de ataque dirigida: al hueco o a contrapie.

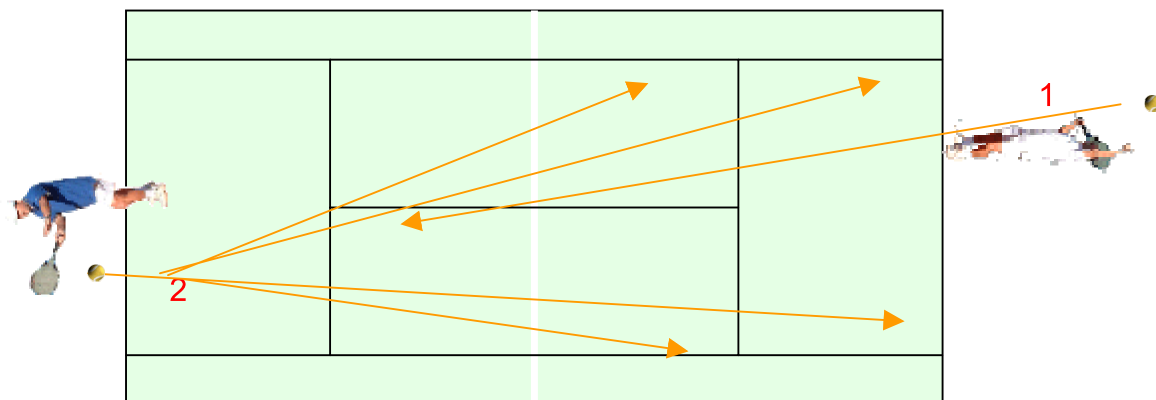


2- Secuencia táctica del resto-pasante.
1ª. Resto-pasante de posición, con efecto cortado o liftado, dirigido al lado opuesto por donde sube el adversario.
2ª. Pasante liftado de ataque, dirigido al lado opuesto del último golpeo de volea del adversario.



3- Secuencia táctica del 2º servicio-fondo.
Servicio liftado dirigido al golpe débil del contrario.
Recuperación del centro de la pista.



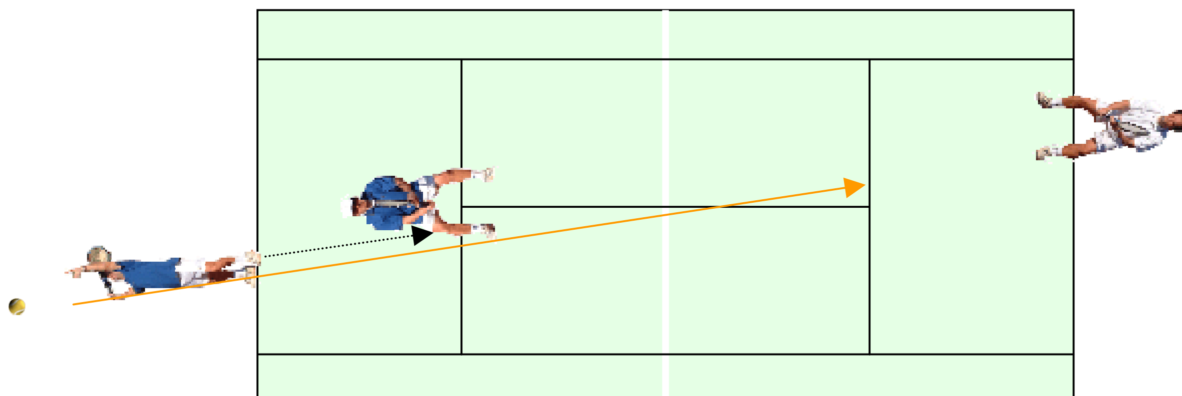
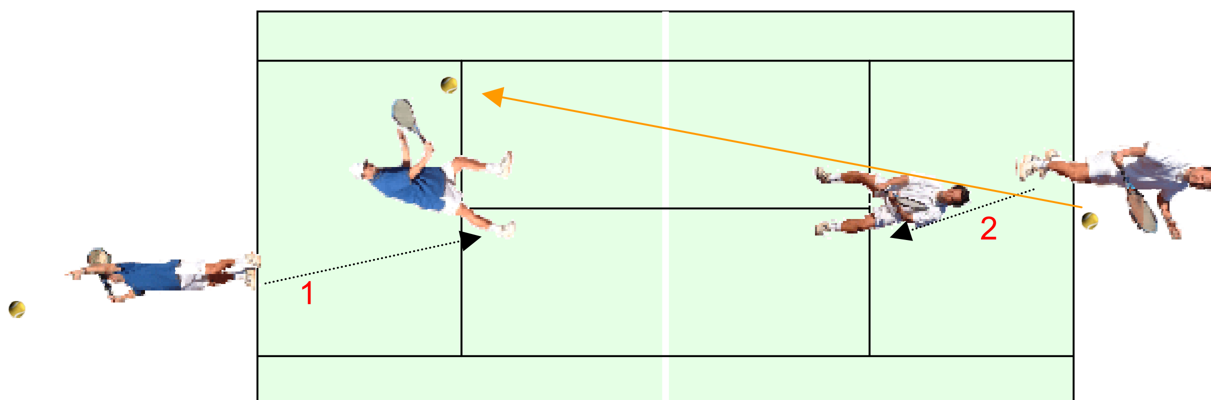
11ª Semana Continuación	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de servicio-red y resto- pasante y acciones** 4- Secuencia táctica del resto con cambio de derecha. Resto con cambio de derecha liftado, con dirección paralela, cruzada, paralela invertida o cruzada corta. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (ACCIONES DE SEGUNDO SERVICIO-FONDO Y RESTO CON CAMBIO DE DERECHA).

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha a derecha (también de derecha a derecha invertida) intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 3: unos jugadores realizan segundos servicios liftados hacia el revés del contrario, mientras otros jugadores restan los servicios golpeando con cambio de derecha liftado.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor realiza servicios liftados sobre el revés de los jugadores y éstos golpean con cambio de derecha liftado. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de servicio. Ejercicio 3: igual, pero el jugador resta y el profesor le tira otra pelota para que el jugador realice un *winner* al hueco. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de servicio. **ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el rey —modificado— (el jugador que sirve sólo tiene un servicio y el que resta está obligado a restar siempre de derecha.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 1
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de individual —modificado— (sólo se puede golpear de derecha).	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’		

12ª Semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de 2º servicio-fondo y resto -red y acciones de 2º servicio-red y resto-red.** 1- Secuencia táctica del 2º servicio-fondo. Servicio liftado dirigido al golpe débil del contrario. Recuperación del centro de la pista. 2- Secuencia táctica del resto-red. Resto con efecto cortado o semiliftado dirigido al punto débil del contrario (cruzado, paralelo o dejada). Aproximación a la red.

12ª Semana Continuación	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: acciones de 2º servicio-fondo y resto -red y acciones de 2º servicio-red y resto-red.** 3- Secuencia táctica del 2º servicio-red. Servicio liftado dirigido al golpe débil del contrario. Aproximación a la red.  4- Secuencia táctica del resto-red. Resto con efecto cortado o semiliftado dirigido al punto débil del contrario (cruzado, paralelo o a los pies). Aproximación a la red. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS COMPETICÍON	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (ACCIONES DE SEGUNDO SERVICIO-RED Y RESTO-RED).

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés intentando tocar el cono con la pelota. Ejercicio 2: unos jugadores realizan segundos servicios liftados hacia los conos, mientras otros jugadores restan los servicios de la siguiente manera: el jugador al resto se adelanta al golpe (hasta la línea roja) e impacta de bloqueo cortado realizando el apoyo frontal y siguiendo su desplazamiento hasta la línea de servicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora los jugadores realizan los restos de bloqueo con efecto semi-liftado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor y dos alumnos realizan, desde la línea roja, el segundo servicio-red (alternativamente a ambos cuadros de servicio) hacia el revés del jugador situado al resto. Éste debe realizar la acción de resto-red pero con efecto cortado. Se sigue el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero con servicio liftado o cortado desde la línea de fondo y el profesor realizando resto-red. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero con resto liftado. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero con resto liftado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey —modificado— (sólo hay un servicio y es obligatorio realizar tanto servicio-red como resto–red).	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				